

Tradiciju burtnīca

Exercise-Book of Traditions

Vācēju kultūra Viduskurzemē

Foraging in Central Kurzeme

serde
SIA "PIBA" TIRDZNIECĪBAS GRUPA SERDE

Tradīciju burtnīca

Exercise-Book of Traditions

Vācēju kultūra Viduskurzemē

Foraging in Central Kurzeme

Sagatavoja / Interview Text Selection: Signe Pucena, Una Smilgaine, Mārtiņš Laizāns
Ekspedīcijas organizatori / Expedition organisers: Signe Pucena, Andrew Gryf Paterson
Tekstā saglabātas teicēju un intervētāju valodas īpatnības.
In the interview texts, the specific dialects of Latvian language are maintained.
Fotogrāfijas / Photographers: Aistė Viršulytė (LT), Andrew Gryf Paterson (SCO/FI), Bartaku (BE), Christina Stadlbauer (AT/BE), Cristobal Montesinos (ES), Ieva Bernotaite (LT), Ossi Kakko (FI), Tija Ausmane (LV), Tuomo Tammenpää (FI), Ulla Taipale (FI), Wojtek Mejor (PL).
Redaktori / Proof-readers: Mārtiņš Laizāns, Andrew Gryf Paterson
Mākslinieks / Layout and design: Mārtiņš Ratniks

Sērijā "Tradīciju burtnīcas" publicēti izdevumi / This is part of "Exercise Book of Traditions" series:
"Brandava gatavošana Viduskurzemē" (2007)
"Aizputnieku stāsti par ebrejiem" (2008)
"Alus gatavošana" (2009)
"Suitu stāsti"(2009)
"Baškīrijas siguldiešu stāsti" (2010)
"Rībeņu nūvoda stuosti 1 un 2" (2010)

Atbalsta / Supported by: Kultur Kontakt Nord, Pixelache 2010

norden
Nordic Culture Point

PIXELACHE2010

Projekts īstenots ar Aizputes Idea House, Aizputes novada domes, Alsungas novada domes un Alsungas etnogrāfijas centra atbalstu / Project is realised as a partnership project with Idea House Aizpute, Aizpute Municiplity, Alsunga Municipality and Alsunga Ethnographic Centre.

Paldies par sadarbību Uģim Pucenam, Ainai Pucenai, Dzidrai Pucenai, Ievai Vītolai, Inārai Zarubskai, Vijai Petertei, Armandam Petertam, Mārim Grosbaham, Ievai Bertašiūtei, Agitai Ķemerei / Special thanks to Uģis Pucens, Aina Pucena, Dzidra Pucena, Ieva Vītola, Ināra Zarubska, Vija Peterte, Armands Peterts, Māris Grosbahs, Ieva Bertašiūte, Agita Ķemere.

Izdevējs / Publisher: Starpnozaru mākslas grupa SERDE. http://www.serde.lv
Plašāka informācija par projektu / Further information: http://herbologies-foraging.net/

Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/

2010
ISBN 978-9934-8031-6-1

Herbologies/Foraging Networks

Introduction

The Herbologies/Foraging Networks programme, emerges from the Baltic Sea region, focused in Helsinki (Finland) and Kurzeme region of Latvia, and now extends beyond. In a series of events during 2010, it has explored the cultural traditions and knowledge of herbs, edible and medicinal plants, within the contemporary context of online networks, open information-sharing, and biological technologies.

Herbologies refers to the different ways of knowing about plants and their extracts (including sometimes fungus and bee products), as wild and cultivated food, medicine and related crafts. Foraging Networks raises awareness of organised behaviours and practices in gathering wild food, as potential networked actions in micro to macro ecosystems or socio-political levels. The slash in the project name indicates the uneasily-reduced connection between cultural knowledge, social practice and extended resources in these subjects. Combining with the fields of social/visual arts, craft, cultural heritage, media, network cultures and technology, the programme has placed attention to the different ways of sharing knowledge, especially within the Baltic Sea region and between different generations. Furthermore, it has also been initiated from the position of 'not-knowing', and being an immigrant to a landscape and environmental habitat.

The cultural and experiential knowledge about wild useful plants (for eating and medicinal purposes) found in the southern Finnish and Swedish landscape has changed dramatically over the last two generations. The grand-parents, and many parents of the current generation, knew/know many things about the plants and roots surrounding them in the countryside. They would have regularly picked them for domestic and culinary use, learning from older family members through experiential and oral information sharing. However, with the mass shift of families to city and urban locations, this knowledge is being lost, slipping away from the younger generation, at a time when information and media sharing online is booming. Foraging edible food from the natural environment, for most contemporary Nordics, means mushrooms and berries, not wild herbs, stems and roots.

Across the Baltic Sea, many middle-age and older Latvians (likewise Lithuanians and Estonians) still carry everyday knowledge with them into the woods, meadows, to the coast, forest and fields. However, even there that is becoming less common. The lower cost and ability to buy plant tinctures, oils and other treatments from new post-Soviet shops, have

also meant less people are gaining the skills of identification and knowledge about what is in their countryside. There are many published materials in medical or pharmacy books, but very few stories sharing the cultural context – how to gather, how to prepare, how to use, reflections on use and how such knowledge is learned.

Younger people's interest in sustainable food production and environmental awareness appears to be creating a revived interest in local and ecological use of plants, between these different places and beyond. For those in their teens, 20's and 30's, online information, data and social networking sites have also become the main communication and sharing medium. In addition, do-it-yourself/ourselves 'maker' culture has blossomed in recent years thanks to audio-visual culture, and in particular participatory platforms which support digital image or video-sharing. For example, Instructables and Maker Magazine are strongly based on community-created content, with images and videos uploaded to show how to make objects, components, hacks and other adjustments in the physical material world. This trend is also extending to 'grower' and 'forager' sites, which share example recipes and activities. However, the content is often english-language focused, creating linguistic and cultural biases in how to do things, without localisation or context-specific adjustment. Furthermore, when these materials are based on traditional indigenous knowledge, issues are raised about how it should be appropriately published.

How does one attract attention and inter-generational appreciation: With books, interviews, online maps, workshops, mobile-guided tours, open-source information or DNA code? Based in practicalities, Herbologies/Foraging Networks develops a cultural programme of events that shared, in the Baltic context, how to grow individually or together with hydroponics during the dark winter months; and invited artists and designers to go out foraging with wild plant experts, and document countryside traditions from elders in the summer months.

In a similar way that a culture's songs, stories and dances are documented and valued as intangible cultural heritage, we argue that the practices of foraging and 'making' using herbological knowledge are important to document also as cultural traditions of respect. In relation to nature, we promote the ancient, historical and contemporary inter-dependence people have had with herbs, plants and other related natural produce, and to maintain this continuity.

Andrew Gryf Paterson (SCO/FI)

Savvaļas augu apzināšanas/vākšanas iniciatīvu tīkls

Ievads

Savvaļas augu apzināšanas/vākšanas iniciatīvu tīkls ir radies Baltijas jūras apgabalā, tas aizsākās Helsinkos (Somija) un Kurzemes apgabalā Latvijā un šobrīd turpina izplatīties aizvien tālāk. 2010. gadā vairākās aktivitātēs pētītas kultūras tradīcijas un zināšanas par ēdamajiem un ārstniecības augiem savvaļā. Šie pētījumi metodoloģiski saistīti ar mūsdienu tiešsaistes tīklu, brīvu informācijas apmaiņu ar atvērtā koda palīdzību un bioloģisko tehnoloģiju izmantošanu.

Savvaļas augu apzināšanas iniciatīva ir attiecināma uz zināšanu pētīšanu par augiem un to izvilkumiem (arī uz sēnēm un bišu produktiem), par savvaļas un pašu audzētām ēdamlietām, to pielietojumu medicīnā un citur. Vākšanas iniciatīvu tīkls pievērš uzmanību organizētai darbībai savvaļas augu un ēdamlietu ievākšanā un iespējamo ietekmi gan mikro, gan makro ekosistēmās, kā arī sociālpolitiskā līmenī. Slīpsvītra projekta nosaukumā norāda uz saistību starp kultūras zināšanām, sociālo darbību un plašajām iespējām, kuras nedrīkst novērtēt par zemu. Saistoties ar sociālo/ vizuālo mākslu jomām, amatniecību, kultūras mantojumu, medijiem, tīkla kultūrām un tehnoloģijām, šī iniciatīva ir pievērsusi uzmanību dažādiem veidiem, kādos noris zināšanu apmaiņa dažādu paaudžu starpā Baltijas jūras apgabalā. Iesākām šo iniciatīvu no 'nezināšanas' stāvokļa – kā ienācēji attiecīgā dzīves vidē un ainavā.

Somijas un Zviedrijas dienvidos tautas empīriskā pieredze par derīgiem savvaļas augiem un to ievākšanu ēšanai un ārstnieciskiem nolūkiem ir strauji mainījusies pēdējo divu paaudžu laikā. Daudzi pašreizējās paaudzes vecvecāki un vecāki zināja/ zin daudz ko par augiem un saknēm savas dzīvesvietas apkārtnē. Ja agrāk tos regulāri vāca mājsaimniecības un ēdiena pagatavošanas nolūkiem, tad sakarā ar ģimeņu masveida pārvietošanos uz pilsētvidi šīs zināšanas ir pazaudētas. Tās aizslīd garām jaunajai paaudzei tieši šajā laikā, kad apmaiņa ar informāciju un medijiem tiešsaistē strauji attīstās. Labākajā gadījumā meklēt ēdamus savvaļas augus dabiskā vidē lielākajai daļai mūsdienu iedzīvotāju saistās ar sēņošanu un ogošanu, nevis savvaļas augu un ēdamlietu vākšanu un izmantošanu uzturā un medicīnā.

Otrpus Baltijas jūrai daudzi latvieši (arī lietuvieši un igauņi) vēl joprojām izmanto no paaudzes paaudzē gūtās zināšanas, dodoties mežos un pļavās. Tomēr arī tas notiek arvien retāk. Zemāka cena un iespēja iegādāties augu tinktūras, eļļas un citus līdzekļus veikalā mazina cilvēku zināšanas par to, kas atrodas viņu apkārtnē un laukos. Lai gan ir pieejami

daudzi materiāli medicīnas un farmācijas grāmatās, tomēr ļoti maz ir stāstu, kuros tiek paskaidrots arī kultūras kopsakars – kā vākt, kā pagatavot, kā lietot un kur šādas zināšanas var iegūt.

Jaunās paaudzes interese par ilgtspējību pārtikas ražošanā un lielāku uzmanības pievēršanu vides jautājumiem no jauna rada interesi par vietējo un ekoloģisko augu izmantošanu. Tiešsaistes informācija, dati un sociālās tīklošanās vietnes ir kļuvušas par galveno saziņas un informācijas apmaiņas līdzekli jaunākās paaudzes cilvēkiem. Pateicoties audiovizuālajai kultūrai un atsevišķām līdzdalības platformām, pēdējos gados ir kļuvušas populāras *dari-to-pats* (DIY) veidotāju iniciatīvas. Tā, piemēram, žurnāli "Instructables" un "Maker Magazine" piedāvā saturu, kuru veido kopiena. Tajos tiek ievietoti attēli un video, lai parādītu, kā izgatavot priekšmetus, sastāvdaļas, atrast dažādus veidus un izmantošanas iespējas. Šī tendence izplatās arī 'audzētāju' un 'vācēju' vietnēs, kurās notiek apmaiņa ar recepšu un citu nodarbju paraugiem. Tomēr bieži vien saturs ir vērsts uz angliski runājošo auditoriju, radot noteiktus ierobežojumus informācijas apmaiņā. Saistībā ar informāciju, kas iegūta no tradicionālo zināšanu un prasmju nesējiem, aktualizējas jautājums par tās atbilstošu un korektu publiskošanu.

Kā pievērst uzmanību un veicināt izpratni paaudžu starpā – ar grāmatām, intervijām, tiešsaistes kartēm, darbnīcām, apskatēm mobilā gida pavadībā, ar atvērtā koda informāciju vai DNS kodu? Savvaļas augu apzināšanas/vākšanas iniciatīvas piedāvā pasākumus, kuros notiek zināšanu un informācijas apmaiņa Baltijas jūras reģionā – kā audzēt pašam vai kopā veidot hidroponiku (*augu audzēšana bez augsnes šķīdumā vai augsnes aizstājējos*) tumšajos ziemas mēnešos; kā kopā ar māksliniekiem, dizaineriem un savvaļas augu pārzinātājiem doties vākt savvaļas augus un ēdamlietas, kā dokumentēt tradīcijas laukos.

Līdzīgi kā dziesmas, teikas, nostāsti un dejas kādā kultūrā ir apzinātas un novērtētas kā nemateriālās kultūras mantojums, mēs cenšamies pierādīt, ka arī savvaļas augu un ēdamlietu vākšanas un pagatavošanas pasākumi ir dokumentējami kā nozīmīgas kultūras tradīcijas. Lai veicinātu senāku laiku un mūsdienu zināšanu mijiedarbi un saistību ar dabu, vēlamies nodrošināt turpinājumu šīm tradicionālajām nodarbēm.

Andrew Gryf Paterson (SCO/FI)

Herbologies/Foraging Networks Production

The different meeting points of the 3 collaborating coordinators – Andrew Gryf Paterson (SCO/FI), Ulla Taipale/Capsula (FI/ES), Signe Pucena/SERDE (LV) – were introduced at Pixelache Helsinki Festival in March 2010.

On that occasion there were seminar presentations and workshops by international artists and Finnish plant experts. The workshops curated by Ulla Taipale shared particular knowledge about processing plant materials – fermentation, alcohol extraction and DNA manipulation – with the public. Furthermore, a round-table discussion about foraging in the urban context, and a localised manifestation of the 'WindowFarms Project' from New York, in the Kiasma Museum of Contemporary Art, Helsinki, considered how international processes and actions transfer to the Finnish environment and that DIY technology context.

However, this booklet concerns the second part of the 2010 Herbologies/Foraging Networks programme: The midsummer Herbologies Expedition to rural towns Aizpute and Alsunga in Kurzeme, Western Latvia between 20–30th June.

Hosted by Interdisciplinary Art Group SERDE, building upon their experience of engaging cultural heritage subjects as an arts organisation, Signe Pucena, in collaboration with Andrew Gryf Paterson, organised a series of fieldwork excursions and ethnographic interviews for an international and interdisciplinary group of guests. The aims was to learn about the contemporary practices and cultural heritage related to the use of wild plants.

The main topics for the herbologies expedition included how to recognise, gather and use wild plants and flowers for: teas, infusions, tinctures, sauna whisks/besoms, home-made herbal cosmetics, midsummer crowns from wild flowers and oak-leaves, as well as the 'pharmacy' of plants found outside in nature.

These events have been received with interest beyond the Baltic shores, and we look forward to further activities, extending the network to other locations in new collaborations.

For further information online: http://herbologies-foraging.net/

Savvaļas augu apzināšanas/vākšanas iniciatīvu tīkls

2010.gada martā “Pixelache” festivāls Helsinkos bija triju sadarbības koordinatoru – Andrew Gryf Paterson (SCO/FI), Ulla Taipale/Capsula (FI/ES), Signe Pucena/SERDE (LV) tikšanās vieta.

Šajā pasākumā norisinājās starptautisku mākslinieku un somu augu pazinēju seminārs, prezentācijas un darbnīcas. Darbnīcās, kuras organizēja Ulla Taipale, notika publiska apmaiņa ar īpašām zināšanām par augu apstrādi – fermentāciju, alkohola iegūšanu un manipulāciju ar DNS. Vietējā vidē, mūsdienu mākslas muzejā Kiasma (Helsinkos), tika pieteikts Ņujorkas ‘LoguFermas’ projekts un pārrunās pie apaļā galda par savvaļas uzturvielu vākšanu pilsētvidē tika aplūkotas starptautisko kustību ieviešanās somu sadzīvē un DIY tehnoloģijās.

Tomēr šī burtnīca attiecas uz 2010. gada savvaļas augu apzināšanas/vākšanas – iniciatīvu tīkla otro daļu – ekspedīcijām uz lauku pilsētām Aizputi un Alsungu Kurzemē, Rietumlatvijā no 20. – 30. jūnijam.

Programmas vadītāji bija starpnozaru mākslas grupa SERDE. Balstoties uz savu mākslas organizācijas pieredzi darbā ar kultūras mantojuma jautājumiem, Signe Pucena sadarbībā ar Andrew Gryf Paterson, lai iegūtu zināšanas par mūsdienu ieradumiem savvaļas augu lietošanā, organizēja vairākus lauka pētījumus un etnogrāfiskas intervijas starptautiskai starpdisciplinārai dalībnieku grupai.

Augu vākšanas ekspedīcijas pamatievirzes bija, kā atpazīt, ievākt un lietot savvaļas augus tējām, uzlējumiem, tinktūrām, pirtsslotām, mājās gatavotai kosmētikai, un Jāņu vainagiem.

Šie pasākumi ir radījuši interesi arī ārpus Baltijas krastiem, tāpēc tuvākā laikā plānojam paplašināt aktivitātes un sadarbības tīklu ar jauniem domubiedriem citviet pasaulē.

Sīkākām uzziņām skatīties tiešsaistē: http://herbologies-foraging.net/

SERDE

The interdisciplinary art group SERDE is a public association. The main activities of this organization are contributions to the exchange between the art, culture, science and educational fields; organizing residencies, workshops, seminars, lectures, presentations and so on. The residency and workshop centre SERDE was founded on 2002 and it is located in the historical centre of one of the oldest Latvian regional towns – Aizpute (180 km from the capital Riga). SERDE offers a platform and infrastructure for cross-cultural and cross-disciplinary collaboration – an alternative space where to get inspiration and create.

Starpnozaru mākslas grupa SERDE ir biedrība, kuras darbības mērķis ir veicināt profesionālās mākslas un kultūras attīstību Latvijā, attīstot reģionālu un starptautisku sadarbību starp dažādu nozaru kultūras un mākslas organizācijām un indivīdiem, piedāvājot reāli funkcionējošu vidi un infrastruktūru ārpus ierastās centrālās pilsētvides. 2002. gadā tika uzsākts mākslinieku darbnīcu un rezidenču centra izveides projekts Aizputē, vēsturiskā ēku kompleksā Atmodas ielā 9.

AIZPUTE **www.aizpute.lv**

Aizpute is the largest town in the Aizpute region and is it’s administrative center. In the town live 5406 inhabitants. In the 9th century Curonians built Beida castle in the place where now Aizpute is located, and from there they governed the Aizpute region. In the 13th century Aizpute was a part of the Curonian land Bandava, which was subordinated to the Livonian Order, but soon, after the division of Kurzeme, Aizpute (Hasenpotten) was incorpotated in the Kurzeme diocese.

Aizpute ir Aizputes novada lielākā pilsēta un administratīvais centrs. Pilsētā dzīvo 5406 iedzīvotāji. 9. gadsimtā tagadējās Aizputes vietā kurši uzcēla Beidas pili, no kuras tika pārvaldīts Aizputes pilsnovads. 13. gadsimtā Aizpute atradās kuršu zemes Bandavas sastāvā, kuru pakļāva Livonijas ordenis, bet drīz, pēc Kurzemes sadalīšanas, Aizpute (Hasenpotten) nonāca Kurzemes bīskapijas sastāvā.

ALSUNGA www.alsunga.lv

Alsunga is first mentioned in the year 1231 as ‘kiligunda Aliswangis’, but in reality Alšvanga (‘alšu vanga’ – ‘alder clearance’) is a much older Curonian village. In the municipality’s territory of 191 km² live 1688 inhabitants. On October 1, 2009 the Suiti cultural space was included in the UNESCO List of Intangible Cultural Heritage in Need of Urgent Safeguarding.

Alsunga pirmo reizi pieminēta 1231. gadā kā ‘kiligunda Aliswangis’, bet patiesībā Alšvanga (alšu vanga – alkšņu līdums) ir daudz senāks kuršu ciems. Tagadējā Alsungas pagasta 191 km² dzīvo1688 iedzīvotāji. 2009. gada 1. oktobrī, UNESCO ceturtajā Nemateriālās kultūras aizsardzības starpvalstu komitejas sēdē, Suitu kultūrtelpa tika iekļauta UNESCO Pasaules nemateriālās kultūras mantojuma sarakstā, kam ir nepieciešama neatliekama glābšana.



Ekspedīcijas dalībnieki Aizputē // Expedition participants in Aizpute

Ārija Luzere (1952) Aizputē

Strutenes un kliņģerītes

Es pārsvarā vācu strutenes, tās man dārzā zied. Es viņas tagad arī. Maija pirmos ziediņus ir jāsavāc. Tas ir priekš iekaisumiem. Viņas var smērēt un iekšēji dzert vai nu kādas infekcijas iznīcināt.

Kā Jūs viņus sagatavojat, kā tos ziediņus?

Es tās strutenītes savācu, tikai ziediņus, jā? Es viņas tulīt arī savācu un tulīt es apleju ar četrdesmit grād šņabi, ja? Un var arī viņas taisīt tā, kad viņs savāc, tos ziediņs, un svaigu sviestiņu virsū. Arī tas izvilks ārā no viņām visu. Nu, ja būs kāds pušums vai kaut kas nelabs, nu, tad arī. Nu, te man dārzs ir piesēts pilns ar kliņģerītēm, kad viņas man sāks ziedēt. Un tad es tās arī vācu no dārza, jo aptiekā nopirkt kliņģeriš tinktūru ir ļoti dārgi. Tas no manas mammīts laikiem jau tā ir iegājies, ka man mammīt bij riktīga zāļu sieviņ. Kliņģerītes kad sāk ziedēt, mammīt man vienmēr ēda trīs ziediņus, viņ katru dien apēd ziedošās klinģerīts.

Svaigas?

Svaigas.

Egļu čiekuri

Tagad jūs redzat priežu, egļu čiekuriņi man nokrituš. Tikko es viņs salasīj, ja. Es viņs apliešu ar sviestiņu un tad ziemā pa tējkarotītei, nu, arī kaut vai nemaz ziemu nevajag, nākot uz ruden, jau var sākt viņs palietot pa tējkarotītei. Vai arī uzlikt eļļu virsū, eļļa arī visu izvelk, bet tikai olīveļļa.

Un cik daudz apmēram, kā Jūs tur...?

Tagad man ir seši čiekuriņ. Tad es apmēram, nu, pus glāzi olīveļļu lej virsū.

Tad viņs sasmalcin?

Jā, es viņs sasmalcin smalk ar nazīt. Un tad es viņam uzlej eļļ. Un tad viņš viss izvilks ārā to, kas viņam ir vajadzīgs.

Cik ilgi viņs ir jātur?

Nu, kad eļļ lej virsū, es tur vismaz divdesmitpiecs diens tumšā vietiņā.

Bet nolej?

Un tad nolej nost visu, notīr. Un iepild mazās pudelītēs iekš vai arī, es pārsvarā tajās, kas ir, kad pērk sinep burciņs un arī kāds mārrutk burciņs, es tajās sapild iekšā. Nu, tad es viņs noliek, un, kad man vajag mazajiem vai bērniem, tad, protams, es viņs izlietoj. Un arī šiten to es droš var dot savam, piemēram, man tagad mazmeitiņai ir trīs gadiņ, es viņai jau var sākt viņu, kad viņš izvilksies, es viņai jau tagad viņu varēš sākt dot pa pus tējkarotītei kā organism stiprinātājs, lai viņ man ziemā neslimo. Jo egle un priede, visi ir šie, un arī jaunie dzinum ļoti labi ir. Tas no mans mammīts laikiem. Un tagad es arī ar sav mazmeitiņ

staigāj, un tad mēs braucam ar ritenīt, un es norauj zariņ, mums knauši ēd, nu to mazo dzinumiņ, egls, es norauj un ēd. Viņ man sak: "Omīt, kāpēc tu ēdi?" Es sak: "Tulīt mums knauši nekodīs." Un arī man pašai sirdslietu vitamīns. Viņs ir ļoti garšīgs. Viņš ir tāds saldskābs, tas jaunais dzinumiņš. Neesat paši pagaršojuš? Man mammīt vienmēr ieteic, pavasarī visus pumpurus var ēst, pilnīgi visus. Protams, ne pārmērīgos daudzumos, bet, piemēram, no liepiņām, no ceriņiem, no katra var noraut pumpuriņ un apēst.

Tējas podiņi

Kad es aug, man mammītei bij tād māl meds podiņ. Viņai tā rindiņā stāvēj un tur bij viņai salikt. Ka viņ no rīt cēlās, ta viņ viss tos podiņs tā piepildīj katr rītu. Un tad katrā bij ielikt sav tēj un apliet. Un tad, kad mēs pārnācām mājās, ta viņ teic: "Nu, kād tēj gribat, tad padzerat." Pielēj to stiprumiņ un tad vārīj tēj gandrīz klāt. Bet tajos podiņos viņai vienmēr seš septiņ podiņ bij. Tur bij avens, tur bij nātrītes, tur bij, es atceros, raspodiņ. Raspodiņ viņ man lik vienmēr dzert no rīt tukšā dūšā un vakarā pirms gulētiešans.

Un kam tas tā būs?

Raspodiņ tējs, mīļās meitens, ir priekš tam, lai jūs bērn nebūt bāreņ, un pašs būt vienmēr vesels. Tā ir sievieš tēja. Jā. Un baltā nātrīte ir sievieš tēj. Un baltie ceriņ.

Govs kakas

Tad man govs kakas dev ar pienu.

Nu, un kā bija?

Nekāda vaina, jo es lasīju vienā žurnālā, ka tās govs kakas ir tīrais penicilīns.

Penicilīns?

Jā, gove ēd zāli, pēc tam viņ viņu pārstrādā kakās kā penicilīnu. Un ar siltu pienu. Tu viņu izspied. Tur jau nevajag daudz, kādus 3–4 pilieniņus tai siltā pienā izslauktā, un dod dzert.

Ā, tad neēd ar visiem biezumiem?

Nē, tad jau būt beigts!

Bet, piemēram, to govs kaku tad vajag svaigu?

Svaigu, jā, tikko kā viņ ir izkakājusies, tūlīt ir jāpaņem un jāizspiež marlītē.

To mitrumu, kas tur paliek?

Jā, to mitrumiņ izspiež un arī siltā pieniņā, tikko izslauktā. Tikko silts pieniņš, tā siltā kaka, un tad jādzer. Es zin, ka mamma man rītos vakaros viņ deva.

Bet viņa teica, kas tas ir, jeb viņ neteic?

Jā, viņ teiks! Viņ sak, tur nekas nav, meds ar pien. Bet, hmm, nedomā, ka bērs kaut ko jau redz, ka tur kautkāds zaļganumiņš vai kaut kas peld. Man meita, viņ bij saaukstējusies, un tad man vēl bij kaimiņienei gove, un tad es bizenēj, sav mediķi ārstēj.

Ar kaku?

Ar kaku un siltu pieniņu. Atbrauc znots: "Mamm, ko tu tā dod? Man ar tā nav lāb." Es tik ar satais.

Bet viņ neko nezin?

Nē, es pateic.

Pēc vai pirms tam?

Nē, ka viņ bij izdzēruš jau. Znots teic: "Es neko nejut, ka tur kaks būt!"

Linsēklas

Ka man kādreiz bērniem kakls sāpēj, nu ko liek. Es tās linsēklas uz pannas uzberu, sakarsēju, ieberu marlītē, aizsien galus ciet. Būtībā vislabāk ir zeķē. Var arī tādu mīkstu vilnas zeķīti, pavisam ļoti labi. Tad pieliek pie tā kakliņ, apsaitē un patur. Un pēc tam, ka noņem nost, ar kampareļļu sasmērē un kājiņs sasmērē, un gulēt iekšā.

Pret gripu

Veselu citronu sagriezt un veselu galviņu ķiplokus. Citronu ar visu miziņu nomazgāt kārtīgi un smalki sagriezt, un sagriezt veselu galviņu ķiplokus, un vārošu ūdeni virsū, un lai viņš līdz rītam pastāv. Un katru rītu pa mutītei. Mēs no rudens, sākām jau dzert septembrī. No rīta kā celies, muti paņem un viss, un tad brokastis pēc piecpadsmit minūtēm. Katru rītu mēs šitentā te, līdz pat pavasarim. Visi slimoja, visi šķaudīj, mums nebij ne iesnas, nekas.

Čūskas un krupji

Tētis smērēj kājām, gūžām. Mamma tās čūškas, tās odzes lik burkā ar šņāb. Odzes, ka gāj mežā, ka viņai kaut kur kaut kas pagadījās, ta viņ – hapc – ar tādu koka žāklīti piespieda un ielaida burkā.

Aiz galvas piespież?

Jā, un ielaida burkā dzīvu. Tad viņ, ka beidz, mudīgi mājās, uzlēj šņab.

Dzīvai?

Dzīvai. Šņabi un tad viņ iepakoj to burku, un ielika tumšā kambarī. Un tad tur vēlāk, tur nekas nebij no tās čūsks palicis pāri. Tīrs šņabis, tikai tāda duļķe apakšā.

Nu, tad to krupi, tad to jau viņa arī. To es nezin, vai to viņa dzīvu, jo to es netik nekad redzējusi, es tikai redzēj tad, kad viņ ņēma ārā no tās cepeškrāsnītes un mala dzirnaviņās to pulveri.

Un to pulveri viņa deva lopiem?

Jā, pārsvarā viņa to deva lopiem.

Un pret ko?

Es domāj tā, ka tas bij cūkām. Mamm teic: "Sarkanguļa cūkām metās klāt." Lai tā nebūtu, jo audzināja sivēnmātes un sivēnus pārdeva, lai būtu veseli sivēni. Un gotiņai arī, es zin, ka viņ tāpat gotiņai iebēra. Es tikai redzēju, ka viņ tā sataisīja tur, krustu pārmeta, izmuļļāja un – aiziet spainis! Gove izēd. Viņ man visādus šitentādus jokus taisīj.

Anda Petruka (1951) Aizputē

Upenes un jāņogas

Es upeņ lapas krūzītē un, un sarkano jāņogu lapas, un bišķ piparmētr klāt, un ka jūs zināt, ku burvīgs dzēriens.

Tas veselībai vai tāpat dzeršanai?

Veselībai. Nu tā. Bet tagad ko es atklāj, kad sarkanās jāņogs, tās nu vajg pilnām mutēm.

Pašas ogas?

Ogas, jā. Nu izspiež sul un tos biezums, nu, uztais tāds plācenīšs un izžāvē. Nu, tās siltumā var žāvēt. Un tad tēj, nu nebūs jāpērk tā dārgā tēj.

A kam tas der?

Veselībai. Ļot striprin organism. Un attīr, ko nevajag, to viss.

Tā tēj ir arī sarkan pati?

Nu, viņ tād rozā, jo tā, tā sul jau ir atdevus viss. Tāpat no smilktsērķšķiem var lapas lietot, var šiten tos te biezums žāvēt un pat var, ja var attīrīt tās sēkls, atsijāt nost no tām ādiņām, kas ir no tām ogām. Tās var samalt kafijs dzirnaviņās un pie salātiem likt klāt un tējā, un viss.

A kā lapas?

Lapas tējā. Nu tās jāsažāvē.

Bet tas ir pavasarī vairāk vai tagad arī vēl?

Tagad arī var vēl. Vēl var paspēt. Jā.

Zaiga Rumjanceva (1942) Aizputē

Kompreses

Un tad kompreses. Un kompreses pareizā veidā jāliek. Es saslapinu, aplieku, nu, teiksim, ar tādu pašu kokvilnas audumiņu apliek tai vietai, kur man sāpēj agrāk, un aplieku ceļgalam apkārt, aplieku tad es, pareiz kompresi uzlieku, savukārt, nu, to nu tādu materiālu, nu, un tad es ar vilnas lakatu vislabāk ar sarkanu audumu.

Ar sarkanu tieši!?

Nu tā labāk un ar vilnas.

A ko tā krāsa dod?

Nu, to es nezinu, bet man ir daudzreiz teikts, bet, protams, tikai vilnas un tikai ne jau sintētiska materiāla kaut kādu liek un tad viņš karsējās, sildās un iedarbojās, un, protams, ne jau no vienas reizes. Jādara, es nezin. Man sāka sāpēt, man sāka augt šitie te, šitie daudziem cilvēkiem aug, šitie, ja [*pēdas kauli*]. Un sāka šeit man arī augt tie kauliņi, ja, un es sāku likt kompreses, redzi, un, re, un tiešām riktīgi sāpēja, un sāpēja šite apakšā, un nervs tā dūrās, ja, un es paliku kompresi, ja.

Un kādu kompresi?

Nu, es toreiz liku to neīsto ... es dažādas liku..

Sīpolu?

Jā, es liku to neīsto sīpolu, nu tad es arī liku to zelta stīgu.

Un cik pret cik tur tajā kompresē, kad taisa tos sīpolus, ir jāliek?

A tur man, piemēram, ir grāmata neīstam sīpolam. Un tad es pēc tās grāmatas daudz maz tā. Ja tas ir ļoti stiprs, ļoti stiprs, nu tad es pamēģinu uz rokas. Nu, piemēram, izmēģini uz rokas, nu kas tev. Ja momentā baigi dedzina, nu tad pieej pie ūdens un nomazgā, *značit,* pa stipru, pielej vēl ūdeni. Viņš spirtā, bet var pēc tam atjaukt ar ūdeni.

Mazgāšanās ar kafijas biezumiem

Nu es, piemēram, ko es daru jau gan gadiem, ja, ar kafijas biezumiem beržos.

Un ko tas dod?

Nu, tas ir *šruba*, pa velti *šruba*. Skrubis. Izvāru kafiju, to es, nu kā, vienai man daudz nevajag, sakrāju. Ka jūs visa kompānija no rīta dzerat kārtīgu kafiju, jums tur priekš jums viss pietiek. Tikai nedrīkst te zem acīm, a visu pārējo visu, visu, visu. Un tur piecpadsmit minūtes, piecpadsmit minūtes.

Uz ādu, ja?

Jā, uz ādu. Un nu var viens otram berzt, un viņš baigi labi iedarbojas, un viņam vaig olīveļļu pieliet drusku. Un pēc tam nevajag pat ne ar ziepēm mazgāties. Viņš tik maigi un tik superforši.

Pirtsslotas

Pirts slotas var no ļoti daudz kā taisīt, ļoti, ļoti, ļoti. Sākot no ceriņziediem un viss, viss, viss – pīlādžus un, un ko tik visu neliek. Nu visu, zini ko, citi pat kadiķus. Kadiķis, do vaļā ar kadiķiem. Ar nātrēm, man viena pielaida ar nātrēm, es teicu: "Traks palikušš!" Nātres vispār jau vajag salasīt un vajg sagriezt, un sažāvēt jau pašlaik, jo nātrēm ir visvairāk tas derīgais dzelzs, kas vajadzīgs cilvēkam.

Kumelītes

Man bija jaunībā nū tāda lieta, ka nu ta, ka limfmezgli, es nezinu, no kā, vai no caurvēja, vai no kā. Un tēvs uztaisīja tādu kompresi, ielika ta ka atkal kaut vai tādā ta ka tādā paladziņā, vai marlītē, sasutinātas karstas, un uztina, un es vēl šodien par to brīnos, pēc trīs stundām man nekā nepalika.

Matu skalošana

A kā, piemēram, nu, tur matiem sataisa tās kumelītes?

Matiem, matus ar kumelītēm skalo, gaišus matus. Vienkārši vāra, tu viņas vienkārši izvāri, nokās, nu, protams, bez biezumiem, nekas jau tev nekaitēs, bet tev tur būs biezputra galvā. Izvāri, izkās un skalo.

Un nātres nav priekš tumšiem matiem?
Nātre? Nu visiem, jā, visiem. Es, piemēram, skaloju. Kas tik neder, ka neaug mati? Baig labais līdzeklis ķiploki, sīpoli ir.
Smird taču.
Tas nekas, var atmazgāties, arī pēc tam arī drusku smird.
Sarīvē vienkārši?
Jā, riktīgi rīvē, griež pa šķipsnai daļ, pa šķipsnai bišķiņ tagad. Paņem nākošo un ierīvē te, pēc tam aptin, patur sav laiku, nu, cik tev nav slinkums, ja. Un tad sīpolu mizas ir krāsa, un viss. Es jau vispār visu ko izlietoju, pilnīg viss. Es vispār, man nav atkritumu nekādu. Matus skalot, pēc tam olas krāsot, nu, es neko ar ķīmijām vairs nedaru, neko ar ķīmijām.
Ir kādas zāles, ar ko krāso matus arī?
Jā, viņa arī pieņem krāsu.
Sīpola miza, ja?
Jā, nu sevišķi viņš ir ta ka stiprībai, ta ka stiprībai. Nu, viņa drusku pieņem, nu tā, nu īsti viņ krāsviela nav, tā želejveidīga.

Ārija Rozenberga (1950) Aizputē

Rudzupuķes

Rudzupuķes ir ļoti labas acīm, ja ir kaut kādi iekaisumi, ļoti palīdz. Ne kumelītes tik daudz kā rudzupuķes, bet tikai tie zilie ziediņi, novārīti. Un skalo acis, tad ļot labas acis ir, un uzlabo redzi.

Vilkābele

Ļoti labi noņemt asinspiedienu palīdz vilkābeles novārījums, reāli palīdz, ziedi arī. Bet es nolasu tās ogas rudenī, sarkanas, un tad es viņas novāru vienkārši, un ļoti labi normalizē sirdsdarbību un spiedienu, sevišķi sirdsklauvēm palīdz.
Jūs viņas kā tēju lietojat?
Jā, jā, es viņas sažāvēju un tad uzleju virsū karstu ūdeni, un kā tēju. Bet es viņas ēdu arī svaigas.

Ceļtekas

Un šitās, reku, ir ceļteku lapas. Viņas ir ļoti labas plaušām, bronhiem, ja ir bronhīts, un arī vēderu nomierina. Kā tējiņu dzeru.
Un cik bieži Jūs viņu lietojat?
Nu tad, kas ir, tad tik ilgi, cik vajag. Dažreiz pat trīs četras dienas es dzeru, nu, kamēr pāriet. Viņš ir labs arī, ja bite iekož, paberzē lapu, lai sula iznāk ārā, un tad pieliek klāt pie koduma, noņem karstumu nost. Arī, ja kaut kas asiņo, tad viņa patur.

Velta Kreičmane (1946) Alsungā

Ābeļu lapas

Es gatavoju ābolu lapas, fermentēju viņas un lieku pie tējām. Aromāts tāds ļoti patīkams, un man garšo tā tēja un es vairākiem cilvēkiem piedāvāju, un viņi man atkal prasa to tēju, un tad es sāku jautāt: "Kādēļ?" Viņus tā tēja nomierina, kādēļ viņus nomierina? Jo ir tāds specifisks ābeļu lapu aromāts, tas uzreiz asociējas ar tādu mieru, ar ābeļdārzu. Dīvaini, jo nekur nekas tāds nav rakstīts, ka ābeļu lapu tēja nomierina.
Kā Jūs izdomājāt sākt vākt ābeļu lapas?
Man viena kliente stāstīja, kā viņas ome ir tējas kaltējusi. Māla podā, pēc tam, kad izcepta maize, ielikusi to podu ar tām ābeļu lapām krāsnī, izņēmusi ārā - sarkanas. Nu, un tā es viņas arī sāku, nu tā ir fermentācija.

Bērza pumpuri

Šitie ir bērza pumpuriņi. Viss, kas palicis. Ļoti labi viņi ir. Vielmaiņu ļoti uzlabo, ja, un ļoti labi palīdz, teiksim, ja ir sāpošas locītavas, izmasēju, ierīvēju pēc tam. Salasa un aplej ar kandžu, un patur tumšā vietā kādas trīs nedēļas.

Kastaņu ziedi

Un šie ir kastaņu ziedi, ļoti uzlabo asinsriti. Principā no kastaņiem jau zāles taisīja arī Latvijā, citur tagad vēl taisa, gatavo zāles. Uzlējumus arī, piecdesmit gramus uz kastaņu ziediem uzlej kandžu, tumšā vietā paturēs trīs nedēļas, principā var izārstēt vēnu slimības, pilnībā var izārstēt. Jebkurā vietā, ja ir pleci savilkti vai locītavas, viņš kolosāli uzlabo asinsriti.

Dažādas tējas

Un šīs ir meža zemenes ar visām lapiņām un ziediņiem. Milzīgi tādas tonizējošas, tad, kad spēka vairs nav. Nu, un šī ir vilkābele. Ļoti laba, lai nomierinātu, gan sirsniņa nomierinās, it sevišķi, ja viņa ir tāda stresaina. Nu, varbūt tas aromāts nav tas patīkamākais, bet nevajg jau vienu tēju vien, vajg vairākas tējas salikt kopā. Arī tie, kuriem ir kādas stenokardijas lēkmes, ja, nu pēc kāda laika pāriet.
Stenokardijas?
Jā! Nu, tas ir, nu jā, es aizmirsu, ka es ne pie mediķiem. Ja problēmas ar sirdi ir, nu, teiksim, ir fiziska pārpūle vai psiholoģiska pārpūle, ļoti labi palīdz šitā vilkābele!
Tagad sarkanais āboliņš būs, ļoti laba, holesterīnu ņem nost, ja vīriešiem ar prostatām ir problēmas, arī ļoti labi palīdz. Nu vispār tas ir miljons. Gan sieviešu, gan vīriešu zāle tā ir, bet nu savvaļā kas aug.
Un uguns puķi vajg lietot visiem, viņa vielmaiņu uzlabo. Cukurlīmenis ja ir augsts, tad vajg lietot.

Un tad vēl man ir Ķīnas citronliāna, ļoti garšīga tēja. Tās odziņas nu ļoti uzlabo redzi, ja, un arī tādu tonusu var dabūt, ļoti veselīga tēja viņa ir. Arī tās lapas, var savākt viņas, patīkams aromāts un ļoti tonizējošas. Viņa arī drusku spiedienu ceļ uz augšu, tādi, kuri jau ir satrakojušies, tiem nevajadzētu viņu lietot. Rudenī, kad odziņas sāk sārtoties, tad es pielieku trepes un tad es regulāri nāku viņas lasīt, jo putniņi ļoti steidzās.

Apiņi un alus

Apiņus arī vajg lietot, pie jebkuras tējas var pielikt. Alus jau ir sieviešu dzēriens, nevis vīriešu. Mums te Latvijā bija tāda Bergmaņ Māra, viņa arī tējas vāca, viņa apiņu spilventiņus taisīja, ja, ja tu būsi stresā un noliksi blakus to spilventiņu, nakti izgulēsies. Viņi žulti arī tīra, organismu tīra, pie ikvienas tējas vienu rodziņu pieliek. Pirmkārt, būs garša laba, aromāts labs, un arī cilvēks, kā sakot, nomierināsies. Es atceros, ka es agrāk strādāju Kuldīgā pa masieri, un terapeits teica, ka, ja bija problēmas ar nierēm, tad lika iet karstā vannā un dzert alu, bet ar šito alu jau nosprūdīs nieres. Kas tas pa alu, ka divi gadi stāv pudelēs un neskābst nemaz?

Mārrutki un gārsas

Reku mārrutku lapa ir, ja kādreiz sāp ļoti mugura vai kāda locītava, tad paņem viņu un sadauza drusku, un pieliek klāt, ja, vispirms ar kaut kādu eļļu nosmērē, un no rīta mugura nesāpēs, ja vien tur nav kaut kādas disku problēmas.
Pazīstiet šo augu? Gārsa. Ļoti labs augs, pavasarī, bet viņš ļoti, teiksim, ja ir kaut kur sāpoša locītava, ja, viņu sasmalcināt vajg, saspaidīt, pielikt klāt uz nakti, un sākumā sāpēs vairāk, vilks ārā sāļus no locītavām, ļoti laba zālīte. Un pavasarī viņu var vienkārši, nu, es viņu pavasarī, tad ka viņa svaiga, es viņu katru dienu pāris trīs apēdu. Nav tik traki! Ļoti laba. Nu tautā jau viņu sauc par podagras zāli, tas ir tur, kur ir, nu, izdeformējies kaut kas, saauguši sāļi, ja, viņš ņem ārā.
Vai Jūs šo arī žāvējat?
Nē, šito es nežāvēšu. Es domāju, ka viņu sausu nē, ja man ziemā sāp locītavas, ja kaut kas gadās, ja, tad ļoti labas ir bērzu slotas. Viņas no rīta, teiksim, samitrina ūdenī, ieliek plastmasas maisiņā un pakarina pie radiatoriem, pie krāsns, lai viņa stāv siltumā, un vakarā, ka tu atnāc no darba, nosusina to slotu, ja, un pieliek pie locītavām, un pēc laika paliks vieglāk.

Raisa Ferstere (1947) Aizputē

Bērza piepe

Varbūt jums kaut kas no dzimtenes ir zināms, tāds viņiem tradicionāls no uzlējumiem?
A, nu, es zinu, ka mans tēvs, viņš mednieks ir bijis, viņš mani arī ņēma līdz mežos. Man mammai 87 gadi, un mājās vienmēr bija visādi uzlējumi. Nu, uz bērza aug tāds čaga, krieviski viņš saucās, uz bērza aug tāda bērza piepe vai kā viņu tur sauc.
Tāds izaugums?
Jā, tāds izaugums. Viņš skaitās, ka līdz priekš onkoloģijas. Un šitā te, kā viņu sauc, asinszāle. Zin, mana mamma daudz ko zin, kad viņa, nu, kā teikt, pie sava prāta.
Kā to bērza izaugumu lietoja?
Viņu tā, viņš ir tāds, ka viņu vajaga sarīvēt, nu, un viņam pilnīgi nekāds pelējums nav. Viņam ir kaut kas antiseptisks tāds. Mana vīra mamma slima bija, un mēs zinājām, ka viņai vēzis, un man atsūtīja. Nu, protams, ka bija par vēlu, jo to jau vajag dzert visu mūžu.
Un tad viņu saberž?
Saberž, taisa uzlējumu, un viņam ir kaut kas tāds, piemēram, kam, es varu pateikt tāda paša iedarbība – brūklenēm. Viņas var nevārīt, viņām nav pelējums, viņš var stāvēt visu ziemu.
Vienkārši tāpatās?
Jā, pat bez cukura. Bet viņam pelējums nav, viņam arī ir tas antiseptiskais efekts iekšā.
Kā pagatavot to uzlējumu, tam arī lej virsū šņabi vai ko?
Nē, nē, to ta kā tēju dzer.
Siltu ūdeni uzlej?
Jā, siltu. Zinu, ka termosā viņu taisījām.
Kāda garša ir?
Nekāda.
Tā kā ūdens?
Nekāda, viņš tāds brūns. Es pat neatceros, kāda garša. Man diezgan ilgi tas gabals bij, un tad viņš stāvēja, stāvēja, un es izmetu ārā.

Cecīlija Salpiņa (1927) Alsungā

Zemestauki

Un ku tie zemes tauki, kas akal ir, to takš dzer priekš tiem vēžiem, vai kur tur viņ.
Un kā to zemes tauku sagatavo?
Nu paņem tādā lielākā traukā saliek, cits viņus šķaida un griež pušu, un tad aplej a šnabi.
Un Jūs ko darat?
Un viņi, ka noraudzējās, tad viņi i tādi brūni. Un tad var rīvēties. Citi saka, vienu karoti tos, to, nu, un pāris vai cik akal ūdeni. Ta pilieni ta ka aptiekā zāles. Nezin. Katrs, kā katrs ņemās.
Bet jums līdz? Un katru gadu Jūs sagatavojat to zemes tauku?
Viņ jau stāv. Man pašai tecēja no deguna asins un es aizgāju uz aptieku tik lielu ka īkšķ to pudelīti, viņ pie divi lati maksā. Priekš kam? Aiziet labāk sarok. Ap šo laiku jau viņ tā vaig būt.

Jā, un tas zemes tauks līdz arī tam deguna, nu, asins apturēšanai?
Jā.
Kā tad viņu tur, iebāž?
Nu nekas, iebāž vati, tamponu, un pāriet.
Bet cik daudz tos zemes taukus vajag, piemēram, ja ar, nu es nezinu, uz kādu simts gramu šņabi?
Viņs jau vairākus vaig. Ieliek pudelē un vesel blašķi pielej klāt. Cik blašķs ir liels, es nezin. Blašķi es nopērk.
Un tad to pudeli pilnu ar zemestaukiem, un sņabi virsū?
Jā, viņš izvelk to labum ārā. Smuk brūns tāds.

Mušmires

Un kas a tām mušmirēm, kur tās rīvēja, ka sāpēja kaut kas?
Vai tās jau tagad i?
Kā viņas taisa? Es nezinu.
A šnabi tāpatās. Tās indīgās mušmires salasa visas ta ka nākās, saspundē pudelēs, un salej šnabi virsū.
Tās, kas ir sarkanās mušmires?
Jā, man tās baltās, tās vēl indīgākas ir.
Tās arī var likt?
Jā, man i visas tur iekšā.
Visas vienā pudelē? Jums ir tās mušmires pudelē tagad ar vel?
Jā, viss viens marģs samarģotas kopā.
Bet kā Jūs viņas taisat?
Nu, es sak, saspiež pudelē, uzlej šnabi, un lai viņš rūgst.
Un viņš riktīgi rūgst?
Un tik daudz lej vēl virsū šnab, ka tas apņem viņ tur laikam, kas tur viss, es nezin. Pārs reizs i jāuzlej, un tad ir. Pie daktera nav ko iet, tik norīvē, un gatavs.
Bet viņa līdz pilnīgi visādām kaulu vainām, kad viņu rīvē uz ādas?
Kauliem viš neder.
Kā, kā īsti tas tad...
Miesai tikai, tas i rakstīts. Kauliem nē.
Bet kas tad tās pa vainām ir, kas tad savelk?
Nu, muskuļ, nu, kāds kājām, vai vēns ta ka man. Kauliem viš nē.
Tad dzert viņus iekšā pa pilienam arī kādreiz?
Nē, dzert nē, es neuzdrošinos, jo nu to gan ta varbūt var, ka nosmērē kāju, un otrā rītā tā možās, ka vairs nekā nav tač. Lai viņš iet.
Bet cik mušmires saiet tai vienā pudelē, piemēram?
Diezgan. Viņas jau sastampā ta, ka viņām jau tā suliņa rodās.
Bet Jūs tā ar pliku roku viņas stampājat?

Pillu līdz augšai, un ta vēlāk tādas sarūgušas, un ta jau nāk tādas ta ka vīna krāsā, tādas feinas, domā, tik var pērt iekšās ta.
Bet no tādām ādas slimībām, viņš der arī, pieņemsim, ja ir kāda ekzēma?
Man liekās, visiem.
Viņas jau indīgas šausmīgi, un ka ta saliek virsū ta pa kād kompresi, un tad tā velk kā un tā sāpīgi, kaut kā nevaig ņemt nost, tad japacieš, ta no rīta kāja tik lunkana tāda.
Aha, tātad nevis ta, ka cērt, bet ka velk tā?
Jā, tāda sāpīga. Kau kā liekās, nost nokrīt, un tas tāpat kā vecos laikos rožu vārdus, ka piesien, ta nav brīv ņemt nost. Kādā laikā uzlikts, tādā akal jānoņem otrā dienā.

Antonija Kalēja (1933) Alsungā

Rozes ārstēšana

Jūs teicāt par ievu rozei – vai to jebkurā laikā var? Vienkārši iet pie ievas un noņem mizu?
Jā, sakasa viņu tā mīkstāk un tad, vārdsakot, nokrītā zilu papīru ar krītu.
Jebkuru zilu papīru?
Jā, jebkuru un tad pieliek tās mizas pie tās vainas, tās rozes, un tad uzliek to zilo papīru virsū, un tad ar riktīgu vilnas lupatu, šalli aptin.
No kā rodas roze?
Roze? Vispār no sabīšanās. Man jau meitenei, ka bij tā roze, viņai bij te kājā. Viņ sabaidīj pirms tam. Mēs tur dzīvojām, šite blakus mājā. Tur bi istaba un virtuve, un man bij atbraukuse māsīca. Un vakarā tumšs tāds, un viņa apsēdusies tur virtuvē pie durvīm uz tāda ķeblīša. Un tā mana meitiņa tā skraidīja no istabas uz virtuvi, un viņu sabaidīj, tā uzreiz: "Vūū!" un viņ sabijās. Un pēc tam radās. Nu, un tad jau es vispār to zināj no mammas, kā jāārstē. Tūlīt gāj pēc ievām.
Tā roze tūlīt jau parādījās?
Nē, tūlīt nē, otrā dienā. Otrā dienā temperatūra uzcēlās un tāds zili sarkans, ciets satūkums. Atnāca no slimnīcas māsiņa špricēt, viņ sak: "Nē, nē, es te neķeros klāt. To es nedarīš!" Tad es saprat, ka tā ir roze, un izārstēj, jā! Kad tās mizas paliek sausas, nomain tik. Viņs ir tāds mitras, un tad drīz vien, otrā dienā bij labs.
Vai ir kādas vairākas zortes rozēm vai visas vienādas?
Nu, man liekas, ka visas vienādas, bet vispār, ja neārstē, ja nu tas... Vispār viņ sauc par rožu augoni, un tad, kad uztrūkst, tad viņam ir tād kanāli, un viņ nedzīst, grūti sadziedēt.

Kārpu ārstēšana

Tas ir tāpat jau kā pret tām kārpām, tas krīts.
Arī ar krītu var, ja?
Nu ja. Kad manai meitai bija uz īkšķa viena liela kārpa, viņa aizgāja uz kosmētisko

kabinetu, tur viņai to ar, ar kaut kādu, es nezinu, noēdināja to kārpu. Un pēc kādām pāris nedēļām uzauga vēl lielāka. Un tad viņa dzīvoja pie vienas tantiņas, un viņa saka, man vakarā to kārpu ar krītu nokrīto un uzģērbj melnu villas cimdu, un ta viņai pēc kāds nedēļs tā kārpa izzuda, pazuda un nebij vairs.

Bet kāpēc tas melnais vilnas cimds vēl vajadzīgs?

Nu to es nezinu, var jau būt, ka nemaz nevajg melnu, varbūt, ka der vienalga kāds vilnas cimds. Tā tik viņa bija teikusi, lai melnu, un viņai bij tādi melni, pirkstaini cimdiņi, kārpai patiešām palīdzēja. Es tā domāju, ka tam krītam ir, arī kārpas jau var nodzīt ar. Nu tādas, ne jau tādas, kas i tādas gaļas kārpas, nē, tās, tās, man liekās, jau nevar, bet, bet, nu, kas ir viņām tādi, tādi tie gali, tādi ta ka saplaisāti tādi, tās kārpas ir. Nu tad ar, ar kartupeļu sulu – vienkārši pārgriež kartupeli, un no viena tik tad tā kārpa paliek tāda melna, melna un izdrūp ārā, un sadzīst, un ta nekas.

Asinsspiediena ārstēšana

Un tad, teiksim, ja ir augsts asinsspiediens, tad ļot lāb var ar svaigām dillēm, vaig ēst, cik tik var, saujām. Un tad ir spiediens normāls.

Un zemam asinsspiedienam?

Nu, tam es nezin. Cik no ārstniecības es esmu konstatējusi, vienīgi ar asinszāli var paaugstināt.

Dažādas tējas

Ļoti garšīga tēja sanāk no tādām sastāvdaļām – vajg šito mārsiliņ zemo un liepziedus, mazliet kumelītes, mazliet, dažas lapiņas piparmētras un ķimenes, un tad to savāra. Sevišķi otrā dienā viņ ir tik aromātiska tāda.

Viņ arī pavāra vai tikai aplej ar karst ūden?

Nu, es nezin, es katliņā tā pagaid, ka uzsit to burbuli, un tad nostādin.

Tā ir tāda, ko dzer ikdienā vai pret saaukstēšanos?

To var ikdienā dzert. Ļoti garšīga. Tas mārsiliņš sevišķi dod to aromātu. Un tad vēl gaiļpieš ziediņs, laps plūc, raskrēsliņus.

Bērzu miza

Un bērzu mizas?

Bērzu mizas, tās ir asinsspiediena pazemināšanai, tā zaļā miza zem baltās tāss.

Un kā viņu?

Jā, viņ šausmīg ātr sakalst, dienas laikā, un tad viņu ēdamkaroti uz glāzi ūdens. Vārdsakot, ieber ēdamkaroti tai glāzē, uzlej vārošu ūden virsū un kāds trīs stunds ļaun ievilkties.

Tad jau viņ ir jāsaberž tā?

Nē, nu, protams, jau sīkāk viņ ir jāsalauza. Es jau parasti viņ ņem no tādiem tievākiem bērziem, tāds maiksts kas ir. Tad, vārdsakot, to glāzi dienas laikā izdzer: kāds trīs reizes pa trīs paņēmieniem.

Bet to bērzu mizu nevar tagad vākt?

Nē. Nu, ja vajag, var jau vākt arī tagad, bet labāk jau ir pavasarī, kad lapas nav plaukušas, un rudenī, kad nobirušas, kaut kad oktobrī.

Un kāpēc tā?

Nu tāpēc, ka tad tie bērzi ir vislabāk uzņēmuši viss tās vielas.

Augu vākšana

Un Jūs tā sekojat līdzi, kurā laikā augi jāvāc?

Jā, nu, protams, kurā laikā, ja ne tad, kad zied. Un lapas jāvāc tad, kad noziedējuš. Lapas jau faktiski labākas, bet vēl labākas ir saknes, bet nu tad jau iznīcin to augu.

Vai ir nozīme, kurā laikā vāc? Kurā mēness fāzē?

Nu, vislabāk jau augošā, jo tad tas viss labums iet tais lakstos. Ja kādam saknes vajag, tad vecā mēnesī, un arī ieteicams vākt saulainās dienās un priekšpusdienā, dienas pirmā pusē, pēc tam, kad rasa nožuvusi.

Sīpols

Kad ārstē iesnas un, un, un kakl sāps. Nu, piemēram, ja jūt, ka sāpīgs kakls, ja, ka tā rij siekals un ka ķerās kaut kas tāds, ja, kad jūt. Vai arī, ka iesnas, ka liekās, ka nu kaut kas tur nav īst lab, nu tulīt būs iesnas klāt. Un tad sagriež tā sīk sīpolu, nu ne jau, ne jau nu pārāk daudz, nu drusk sagriež uz šķīvīš, tā nu sīk ta, ka kādreiz, ka cep uz pannas. Un tad pieliek pie mutes un tā spēcīgi rau iekšā, tā 'āh', vairāks reizs, kamēr viss tas kakls tā izcērtās tā. Un, un ja iesns, tad caur degun. Un tad pilnīg, zin, šite pakausī iedurās. Jā, ja liekās, ka vēl nav lab, nu tad atkārto vēl kād reiz. Tikai nevar nokavēt, kad jau sāk jau, jau, jau šķaudīties un puņķoties, tad, tad ir gandrīz par vēl.

Augoņu ārstēšana

Kad maizi cep, tas ieraugs, to liek uz augoņiem.

Mīklu?

Jā, jā, lai viņš ātrāk izaug, uztrūkst. Bet vislabākais ir, ja ir kāds iekaisums, veidojas pirkstiem, ja ir, tad vislabākais līdzeklis ir svaiga ola. Olas baltums.

Sasitums vai augonis?

Augonis, kad viņš veidojas, jau paliek tāds, taisās būt, veidoties. Tad, piemēram, ja pirkstam kaut kur ir pie ienadžiem kaut kur, tad kādā plēves maisiņā kādu stūrīti nogriež un ielej to olas baltumu, un piesien klāt, un patur viņ, lai viņš stāv. Un pēc tam augonis būs nezin kur palics.

Bet cik ilgi tad jātur?

Es nezin, man vienreiz bij, es piesēj, pa nakti stāvēj, no rīt noņēm nost, nebij nekā vairs. Pirksts bij nomircs balts tāds, bet augons vairs nebij.

Zinta Ņikiforova (1944) Aizputē

Zemestauki

Vecāki vai vecvecāki ir kādreiz kaut ko taisījuši tādu, ko Jūs tagad atceraties?
Nū, tēva māte lielākoties ne no šitām zālītēm, bet tā jau zemestaukus, lika zemestaukus salasīt, un tad gan rīvēšanai lietoja, gan iekšā dzeršanai, bet kā tur, zin, es nez.
Kad viņu vāc?
Kad viņa aug. Viņa aug, kad viņa sāk augt, tad viņa aug līdz vēlam rudenim. Kādās, nu kā lai saka, nu, mitrās vietās, kur ir daudz satrūdējušas lapas. Nu, tur jau tā sēņot iet, tur jau viņa ir katru gadu.
Nu bet savāc, ko tad dara?
Nu savāc, ja grib dzert iekšā, tad tāds puņķis tur visapkārt ir, tad tikai to puņķi. Un, ja grib rīvēšanai, tad sagriež vienkārši pa četr daļ, ieliek šņabī vai spirtā, vai kaut kur, tādā, tādā nu konservējošā, tad jau var...
Un kādām vainām līdz tā rīvēšana?
Nu kas ir, visvairāk ir podagras, šitās te sāļu izgulsnējumi locītavās. Nu, es teic, man tēv, māt vienu šļuku rāva iekšā, otru rīvēja kājas.
Un ko pret ko dzer iekšā?
Arī šitām te imunitāti nostiprina. Vispār jau tautā uzskata, ka līdz pret vēzi. Nu, pret vēzi, nu ja, viņš i.
Zemes tauki, ja?
Zemes tauki, jā. Tā ir tāda sēne.

Augu vākšana

Tad es vēl gribēju pajautāt, vai augiem ir svarīgs ievākšanas laiks – vai no rīta, vai vakarā, vai piln, vai pēc mēness fāzēm?
Vispār ir bez rasas jāvāc pa to laiku, kamēr nav rasa, jo viņa, pirmkārt, ir grūti izžāvēt, ja viņu savāc slapju. Viņa nežūst, sāk pelēt, nu, un lielāko daļu jau ievāc ziedēšanas laikā, tad viņa ir visintensīvākā, va ne?
Un mēness fāzes kā, viņ ietekmē kaut ko?
Augs jau negaida to mēness fāzi, kad viņš zied, tad viņš zied, un viņš zied tik divas nedēļas parasti. Nekad jau ilgāk diez vai kāds vēl zied. Lapas jau nu varētu vākt pa fāzēm. Kas vākts pilnā mēnesī, lapas būs sulīgākas un grūtāk žāvēsies, vecā mēnesī, tad viņš ātrāk žāvēsies. Tā ir.

Čūskas

Kādreiz neesat kaut kādas čūskas vai krupjus, nu, te priekš tiem uzlējumiem, vai dzirdējusi, ka taisa?
Jā, man ome odzi vien pasūtīja pavasarī. Bet mūsu pusē tikai odzes, mums nav zalkši, mūsu pusē nedzīvo, tikai odzes. Pārnesta odze un tad viņa tika kaltēta un malta, un cūkām lika pie sivēniem.
Kāpēc?
Ļoti labi uzlabojas apetīte un visā visumā gremošana.
Sivēniem deva?
Sivēniem deva, jā, sakaltētu.

Velta Norvēža (1949) Aizputē

Melleņu uzlējums

Vēl jau melleņ uzlējum var taisīt. Mellens ar šņabi.
Mellens ar šnabi?
Jā, ogas, un ja ir caurej, pirmā zāl.
Un kā tad to melleņ uzlējum tur taisa?
Nu, tāpatās, tāpatās. Tāpatās. Ogas burciņā iekšā, un lejam virsū.
Un cik ilgi jānotur?
Nu, ir kād nedēļ. Un tad var visi lietot. Septiņs diens patur.
Un, un tad pēc tam kā viņs, kā viņs lieto? Tajā caurejas gadījumā vai arī profilaksei?
Nē, nu, viņi ir caurejas gadījumā.
Arī ēdamkaroti?
Jā. Nu mazākam jau mazāk dev. Bet nu es teic, puslitr burciņ es pielas pillu, un tad pa tām starpām lej iekšā. Bet nu vislabākā zāl.

Plūškoks un irbenājs

Vēl mēs vāķam plūškok.
Plūškok?
Plūškoks jau arī visvisveselīgāks. Ir šitādi ziedi tējā. Un vēlāk jau sulu var spiest. Plūškok sul jau ir veselīg.
Un sul no..?
No, no melniem plūškokiem. Un irbenājs vēl var likt. Irbenājs ar ir veselīgs.
Un šitos zieds arī kā izmanto?
Jā. Ziedus arī var izmantot tējā.
Tējā, jā. Un tad to plūškoku sulu no tām ogām?
Var sīrup taisīt, var sulu taisīt. Nu to tev var lietot vienalga kādā reizē.
Un kam tas palīdz?
Nu tik tiešām, to es tā riktīgi nezinu, kas palīdz, bet nu es viņ lietoj.
Un tie irbenāji?
Arī ogas. Es spiež sul un tad ar med.

Bet kapēc? Kā tur ir ar to asins nesarcēšan?
Nu, ja viņam sarec asins, viš jau recin asins. Tie, kam ātri sarec asins, tos nevar. Nerekulēs, necirkulēs, vai ne, tās asins. Tiem, kam nesarecē, tie var droši.
Un tas ir tieši pret to asins nerecēšan? Vai pret ko?
Viš arī attīr organism viss. Bet vajg, es teic, viņ izspiež sul un ar med. Es ar caur tvaik katl izspiež sul, nu ta, ka upens, jāņogs. Viss saber tvaik katlā, vai ne, izspiež sul un, un, un sulai pieliek med.
Un kā, un kā, un cik biež viņ lieto? Un kā?
Nu arī pa karotei. Var arī divreiz dienā pa ēdamkarotei, vairāk jau nav ieteicams.

Zemestauki

Un, un kā Jūs tos zemstaukus pagatavojat?
Nu, es sagriež uz četrām daļām, un liek šņabis. Bet tād stiprāk vajag, kād četrdesmit četrdesmitpiec grād.
Un cik, un cik daudz tā proporcija? Cik tos zemstaukus?
Nu, es liek pus burciņ, burtisk, iekšā tos zemstauks un tad es lej pārējo piln ar šnabi.
Un cik ilgi jānotur?
Nu, notur ir div nedēļs. Un tad jau ir lietošanā.
Un kā tad tā lietošana ir?
Viš jau var stāvēt visu gadu.
Un kād tā lietošana?
Nu viš dzer katr rīt pa ēdajkarot.
Tukšā dūšā? Vai?
Tukšā dūšā.

Romāns Sedliņš (1964) Aizputē

Irbenājs

Viņam sarkanas odziņas, ja, tādi ķekari ta ka pīlādzim sarkanās odziņas, un tai odziņā iekšā ir kauliņš, un viņi ir tādi rūgti skābi, skābas ogas ta ka. Viņas drīkst lietot tikai tad, kad viņas ir apsalušas, jo viss augs ir indīgs. Pilnīgi viss augs ir ļoti indīgs. Bērni pat, teiksim, nav ieteicams bērniem plūkt lapas un, un, jo var saindēties.
Un kā Jūs esat izmantojuši?
Tad, kad ir paasināts gastrīts, es taisu ar, ar – vienkārši izspiež sulu bez kauliņiem. Jāattīra no kauliņiem, no mizām vēlams arī, un tad sataisa sulu ar cukuru. Nevāra neko. Burciņās iekšā un aizvāko, un ledusskapī iekšā, un ziemā pie tējas klāt vienkārši vai, teiksim, trīs mēnešu kurss. Jums gastrīts ir pazudis. Ja jums nieru kolikas, kaut kas tāds, viss pāriet.
Tās ogas jau ievāc arī tikai, lai to sulu izspiestu?

Tad, kad apsalst. Ir salnas, viņs ir apsalušas. Var veikt, teiksim, saka, var lietot, teiksim, noņem bišķi ātrāk, un ielikt ledusskapī. Es to neesmu darijis, es nezinu. Jo viņiem, viņiem, jā, viņiem tai brīdī tās indes. Nu, indes pazūd, viņ pārvēršās cukuros un, un nu, kā viņ sauca. No kartupeļiem ko taisa?
Cieti?
Nu, *vot*, kaut kas tamlīdzīgs. Viņš pārveidojas. Bet, teiksim, tās galvenās vielas, kas ir ārstējošs, viņš ir un paliek, ja. Bet tikai lietot drīkst tikai tad, jo viņš, es teic, viņam tagad, viņš indīgs ir viss, saknes, viss – miza, āda, nu viss, viss, kas viņam ir, viss ir indīgs, ļoti indīgs.
A kā, piemēram, Jūs to zinat par tām, par tām ogām, to sagatavošanu? Izlasījāt, Jūs teicāt, tajā vai...?
No padomju laikiem.
No padomju laikiem zinat, ja, ka nu ta cilvēki vienkārši darījuši?
Jā, jā, kādreiz, kādreiz latvieši viņus audzēj speciāli dārzos pie mājas speciāli, jo taisīja pīrāgus, cepa. Pildījums tāds bij.
Pīrāgus?
Jā, jo viņ sataisa to sulu ar, ar cukuru, ir ļoti garšīgi. Viņa tāda rūgtens, ja, bet viņu, viņ uzreiz cit garš, patīkam. Ta ka garšo cilvēkam alus, tāpat arī šis.

Ķiršu kātiņi un ābeļu lapas

Kā ķiršus, piemēram, lietot?
Ir Latvijas skābais ķirsis, šis ir Lietuvas, jā. Viņš nav tik efektīvs, jo viņam ir tā oga ir liela, ļoti daudz gaļas. Viņš ir garšīgs mums, bet viņš nav tik veselīgs, teiksim. Latvijas skābis ķirsis, viņš ir tumšāks, tāds melnīgsnējs, bet viņi ir ļoti skābi. Tad, kad viņi pārgatavojas, tad viņi tikai saldi paliek. Tiem lasa kātiņus.
Tiem skābajiem?
Jā, tikai kātiņus, un tad taisa tēju. Un tā tēja arī iekšķīgi lietojama. Ļoti, ļoti palīdz, teiksim, visām iekšējām slimībām. Pat, pat, man liekas, vai nebija pat plauš karsonim. Ka viņ nodzen temperatūru.
Šiem ķiršiem lapas var lasīt tējai, vienkārši lietot. Ābeļ lapas var lasīt.
Kaltēt?
Jā, jā, jā, bet tikai vajg svaigas un veselas lapas. Viņas kaltē, un, nu, tā tēja arī garšo pēc ķiršiem.
Un ābeles arī?
Ābeļi, jā, ābeļu lapas arī, *vot*, šitā šai laikā, pirms Jāņiem viņas var lasīt, svaigās lapas tāpat las, kaltē un tējai izmanto, un garšo pēc āboliem ziemā, ļoti veselīgi.

Kartupeļi

Kartupeļus arī var izmantot ārstniecībā.
Kā?

Teiksim, kad kartupeļus novāra, to novārījumu nevaig izliet ārā, bet tikai tas neattiecās uz pavasari. Tas ir jaunajiem kartupeļiem vasarā un rudenī, ja, tad, kad viņus ņem. Novārījumu no kartupeļiem nevajag liet ārā, viņu vajg atdzesēt un dzert iekšā. Tas, teiksim, ja ir problēmas ar gremošanas, nu, kaut kādas tur uzpūšanās, vēl kaut kas, tad viņš viss. Arī, teiksim, kuņģa čūla, var ārstēt ar to ļoti labi, jo tur paliek ciete, tur paliek arī vitamīni, tur paliek dažādas vielas, kas ir nepieciešamas. Mēs parasti lejam ārā to visu, a viss labākais tur arī paliek tur iekšā.

Tas ir nemizoti, ja?

Nē, mizoti, arī mizoti. Nemizotu, nemizotu jūs neiedzersiet, tur netīrs. Jūs to kartupeli nenomazgāsiet tik tīri, ja. Mizotam kartupelim. Tas ir tāpat kā gaļai, teiksim, ka vāra gaļu, ja, visu to labumu parasti nosmeļ nost un izmet ārā. Jo tās putas, tu ir viss tas labākais. Galvenais, ka tur ir ciete iekšā, ja. Parasti jau, teiksim, ja ir kuņģim problēma, kad kāds nu vēdergraizes vai kaut kas, nu, to cieti, kartupeļu cieti tāpat ņem ar ūdeni, atšķaida un iedzer. A šeit uzreiz ir ārstniecisks efekts. Tur ira pārējās vielas, kas tur, ja, tai kartupelī arī, tās tu saņem iekšā.

Cidonijas

Cidonijas. Sagriež to ābolīti smalkos, tās sēklas izmet ārā, protams. Smalki, smalki sagriež viņu, apber ar cukuru – tur apmēram viens pret vienu jātaisa, ja. Un tad viņi sasulo. Paliek tāda bieza sula, to nolej nost un, nu, nokāš vienkārši. Un burkās iekšā. Viņ nav ne jāvār, ne jāsterilizē, nekas. Burkās iekšā, aizvākojiet un ziemā pie suls, un ļoti garšīgi, garšīgāk nekā veikalā pārdod. Ļoti garšīga suliņa. Mums parasti viņ pirmo arī izdzer. Viņ ļoti veselīg, jo tur ir vitamīns C ļoti, ļoti daudz. Pie saaukstēšanām, pie saslimšanām jebkuram, lūdzu, tāds vitamīnu deva.

Egļu skujas un priežu pumpuri

Te egle aug. Egles skujas vajg. Tagad viņas vairs nav tik svaigas, ja, tad, kad viņas jauniņas, viņas var lietot salātos.

Ar kaut ko kopā vai...

Jā, jā, nu taisat salātus, teiksim, salātus, tur vienalga, ko tur liekat, skābeņu lapiņas varat. Un tad piegriežat klāt skujas arī klāt. Viņam tagad, viņam... Un viņam ta ka skābenēm garša tāda skāba. Viņam cita garša.

Tad, kad priedēm vēl pumpuros ir tas, tie zariņi. Tikko, tikko tādi pumpuriņi, nevajg, pavisam maziņus nelasa, pumpuros. Tos pumpurus salasa un tais tējas, viņs variet no tās, ar to tēj var mazgāties, ja ir kaut kādas ekzēmas vai kaut kādas problēmas ar ādu, viņs mazgājās, ja.

Galvu arī?

Arī galvu var mazgāt, jā, viņs ļoti palīdz. Var lietot iekšēji, teiksim, ja jūs dzirdējāt, cilvēki bija nometnēs izsūtīti, ja, tie, kas dzēra priežu skuju tēju, tie izdzīvoja, kas nelietoja, nedzēra, jo viņ nav garšīga, viņ ir rūgta, tie, kas lietoja, tie izdzīvoja, kas nelietoja, tie nomira. Jo tur ir antioksidanti ļoti daudz un tur ir stiprinošas vielas, kas palīdz organismam cīnīties gan ar badu, gan ar slimību, gan ar, teiksim, pie tuberkulozes ļoti ieteicams tā tēj, priežu skuju tēju. Var lietot pret, vislabāk un visgaršīgāk ir tiešām no tiem pumpuriem, ja, viņs var lietot salātos. Bet var lietot priežu skujas arī jebkurā laikā, sagriež viņs vienkārši, tējai uzlej karstu ūdeni virsū un dzer iekšā.

Un tām vannām viņs kā sagatavo?

Nu vienkārš uzvāriet. Viņs jāpavār, viņs jāpavār kādu laik, ja, nu, teiksim, minūtes divs trīs un tad lejiet vannā iekšā.

Ar visu vai nokāšot?

Nē, nokāš, nokāš. Nu varat ar visu, bet jums nebūs patīkam līst tādā ūdenī. Vienkārši nokāš. Bet es izmantoju skujas, ja, man ir lauzta kāja, potīte bija salauzta, pēc tam, pēc operācijas, nu trīs mēnešus es staigāju ar ģipsi, tad, kad man noņēma, šausmīgi sāpēja kāja. Un man nelocījās tā kāja, nu tagad viss kartībā ir, ja. Bet nu man bij riktīg nolauzts viss nost, man tur pienagloja atpakaļ pēc tam. Tad es šīs skujas, priežu skujas un kadiķis vēl. Es uzvārīju, un tādu tēju bļodā iekšā, vēl bišķi karstu ūdeni klāt, un tad es karsēju to kāju. Tai brīdī, kad es karsēju, šausmīgi sāp, bet pēc tam tā kāja tik viegli locās, viņ var ielocīt, iekustināt, un pēc tam viņ staigāja ar ta ka zaldātiņš.

Un tā katru dienu?

Katru dienu, vismaz es nu pus gadu kaut kur tā darīju. Un es tagad, man tā kāja locās un darās, nu ir ta ka sāp, bet nu. Nav, es nestaigāj ar spieķīt ta ka viens otrs. Un to man ieteica ķirurgs.

Lakši

Viņš garšo pēc ķiplokiem. Un mēs viņ liekam salātos. Var ēst visu, viņš ir ēdams viss, pat šitie baltie ziediņi, tagad sēklas, ja, viņu var ēst ar visiem ziediem, viss viņš ir ļoti garšīgs, veselīgs. Un tad, kad viņš ziediņos, ja, tādās zvaigznītēs, izdaiļot salātus, ļoti skaisti un veselīgi. Pavasarī pirmā viņi nāk, tad, kad vēl gandrīz nav, tikko, tikko zālīte sāk parādīties, viņai lapas ir. Viņas var plūkt un salātos griezt. Mēs viņs taisam ar skābenēm kopā. Sagriež vienkārši un krējumiņu klāt un, lūdzu, salāti ir gatavi! Ļoti garšīgi. Tur, Sibīrijā, tur, *vot*, šito savvaļas sīpolus, ko es jums rādiju, ja, mēs viņus pavasaros ēdām, jo tur bij, nu, ar ēšanu bij kā bij. Tur kolhozos, tur nebij ta ka Latvijā. Mes atbraucām uz Laviju ta ka uz paradīzi toreiz. Tur ar ēšanu bij pagrūti, un, un, un pavasaros, lai vitamīnu trūkums nebūtu, mēs, bērni, gājām uz mežu, meklējām un ēdām. Un pat mēs viņs rakām ar visām saknēm ārā.

Ilga Bulle (1964), Agita Bulle (1991) Aizputē

Kalmes

Agita: Un kalmes tieši, ja, pieņemsim, no dīķiem rauj kalmes, tad to pašu galu, ko kas ir no dīķa izrauts, to varēj ēst pārtikā. Tas ir ļoti veselīgs. Jā.
Ilga: Un mats ar var mazgāt ar kalmj saknēm. Tieši viņs ir smaržīgs, tās kalmj sakns.
Un kā viņs sagatavo?
Ilga: Nu viņs izrau ārā, nožāvē un, un, un viss, un noliek. Un tad, kad, teiksim, katliņā, viņš ir jāpavār, tad izsūcās tas stiprums viņām.
Jāsagriež?
Ilga: Jā, nu jāsagriež, jā, tādos gabaliņos.
Un tad, un tad pēc tam var arī mazgāt, mazgāt mats līdzīgi kā?
Ilga: Jā. Mats, it sevišķi gaišie mati, kas tiek balināti un tād. Nu ļot veselīg ir.
Agita: Bet ļoti daudz cilvēki vec arī viņs ēd. Es zin, ka man kaimiņien viņs, viņam garšo, viņai garšo kā salāti viņs ēst, tā.
Tad tās sakns?
Agita: Tās sakns, jā, tās sakns. Nu garšīg ta ka salāts.
Un kam viņ līdz to?
Agita: Nu, es nezin, nu droši vien attīr organism.

Bebru dziedzeri

Agita: Pastāst par bebr dziedzer, ka tas ir pret, pret ...
Ilga: Vēž šūnām ļoti labs.
Bebr dziedzers?
Ilga: Bebr dziedzers. Bet nu tos bebr dziedzers tikai var ņemt no tādiem cilvēkiem, kas konkrēt atpazīst. Viņam ir vairāk tie dziedzer, bet tieš kur ir. Un aplej a spirt, un tad, kad tur desnt diens notur, tad par tējkaroti rītā tukšā dūšā iedzer. Viņš ir nu pret vēž šūnām. Cilvēk ...
Bet kā tur, pagaidiet, no paša bebra, ja?
Ilga: Jā. Nu medniek, tur vajg mednieku, tād uzticams, kas nu nešmaucās, uz kur var paļauties. Pateikt, kad vajg bebr dziedzer uzlējumam. Ir, un tur ir zināmā laikā viņš jāņem. Un viņ, tie medniek, zin, kas ar to nodarbojās.
Jā. Un tad pēc tam tas bebrs?
Ilga: Viņ izkaltē, to dziedzer, un tad viņš iedod, un tad uzlej spirta šķīdumu virsū.
Viņa kaut kā jāgriež vai vienkārši?
Ilga: Nē, viss vesel. Viņ tāds bumbiņs ir, nu tik liels. Un aplej ar spitu nu vai šņab, vienalga, veikalā tīro, ko nopērk. Un, un, un, un desnt diens notur, un tad var pa tējkarot, viņš ļot nu smirdīgs ir, ļoti nepatīkams, bet nu, bet es zin, ka cilvēki ir diezgan izārstējušies no šitā bebr dziedzer.

Tas pret vēzi, ja?
Ilga: Pret, tieši pret vēzi, jā.
Un viņ kaut kā profilaksei arī? Vai tikai tad, ja ir kaut kāds?
Ilga: Jā, arī. Arī profilaksei viņš ir labs, bet es sak, viņš ļoti nu pretīg smird. Viš ir ļot pretīgs. Un arī, ja kaut kas ir iekods uz roku vai nu kaut kur organismā kaut kād bumb, vienkārš uzliek virsū tādu samitrināt marlīt, un viss.

Gārsas sula

Agita: Tās nav slimības, bet, piemēram, ja kaut kas iekož vai kā, tad tur gārss sul ir vajadzīga
Kāda sula?
Ilga un Agita: Gārsas sula. Un šite saspiež šitād sul un sarīvēj to vai bits kodum vienalga kād.
Agita: Vai arī vienkārš aizej un paņem uzliek virsū.
Ilga: Jā, jā.
Un šito vēl kaut kur citur var lietot?
Ilga: Nu, es sak te. Nu var jau arī tējās, bet parast tād gārs sul ir, nu, kad iekož, kaut kād izsitum vai kaut kas i, tad sarīvē viņ.

Olu čaumalas

Ilga: Nu, ol čaumals tikai no lauk olām, nevis no tādām. Un, un, un tās čaumals vienkārši nu izžāvē, samaļ kafijs dzirnaviņās. Varbūt jūs zināt tāds, ja?
Kafijs dzirnaviņs, jā, jā.
Ilga: Jā. Saspiež, samaļ kafijs dzirnaviņās, uztais pulver, un tur ir kaļķs.
Un kā to lieto?
Ilga: Nu pa tējkarotīt var piebērt pie zups, var apēst tāpat, vienalga kā.
Agita: Tas ir tas pats kaļķis, ko pārdod.
Ilga: Kalcigrans, kas ir aptiekās.
Un tad to, to kaut kā, cik bieži viņš jālieto? Vai kā?
Ilga: Viņ var, viņ var, es domāj, kaļķs organismam nekad nav par maz. Nekad. It sevišķi, ka jau nāk jau pēc četrdesmit. Arī jaunībā. Nav problēmas. Viņu jau var lietot. Bet tikai ar tādām olām, kas ir no saimniecībām ņemtas.
Agita: .. ne jau pirktās.
Ilga: Ne jau pilsētas pirktās, nē. Jo viņām ir ķīmijas klāt.
Agita: Tur jau tās vistas uzbaro, nu, ar sliktu pārtiku.

Ilona Rateniece (1945) Alsungā

Pieneņu sīrups

Es varētu pastāstīt tādas lietas, kādas varbūt neviens nekur jums nepastāstīs. Tās ir šie garšīgie ārstniecības augu sīrupi. Faktiski tā pamatrecepte ir vienāda, bet tur ir kaut kādas nianses. Pirmais, kas Latvijā ir tā, teiksim, kaut kādus divdesmit gadus atpakaļ Latvijā izplatīts bija, ir pieneņu medus vai pieneņu sīrups. Tas ir no ziediem. Tad ziediņus salasa, tās galviņas, saber katlā.

Cik salasa?

Jā, ir jau arī noteiktas zināmas proporcijas, bet es visu no izjūtām. Nu katrā ziņā, cik ir katls, to katlu pilnu ar šīm galviņām un tad uzlej ūdeni, lai būtu apņemts, pārsegtu tās galviņas, un uz lēnas uguns, nu, kādu stundu vāra. Nu, varbūt nepilnu stundu, nu tā. Tad noceļ no uguns un, teiksim, pieliek... Nu proporcijas atkal es nevaru pateikt, atkal uz izjūtām, citronskābi. Tas ir tas, kas izvelk visu pēdējo to, nostabilizē, izvelk visu to labumu, un atstāj līdz nākošai dienai, teiksim divpadsmit, divdesmit četras stundas. Tad otrā dienā vienkārši caur kaut ko, nu, teiksim, caur caurduri vai sietiņu izkāš. Tad atkal tīro novārījumu lej katlā, pievieno cukuru un uz lēnas uguns vāra.

Bet viņš nesacukurojas, tas sīrups?

Nevajag pārāk, nu, teiksim, pus uz pusi, tas būtu par daudz. Katrā ziņā cukuru daudz mazāk, nevis pus uz pusi, noteikti nē. Lēnā garā jāvāra, tā kā ievārījumu vāra, apmēram tā. Nu tad vāra apmēram kādu stundu, bet tad jāskatās, kā iebiezē. Bet pārāk biezu nē, jo tad stāvot, mēs tad salejam pa burciņām, tad stāvot viņš var sacukuroties un tad ļoti biezs paliek. Kur lieto? Lieto pie tējām, piemēram, vai, teiksim, karstā ūdenī to pašu sīrupu izkausē. Un tad iedzer tādu pakarstu. Pēc šī principa vāra jebkādus sīrupus no jebkura ārstniecības auga.

Zaļo priežu čiekuru sīrups

Pēc šīs pašas receptes es pateikšu tādu ļoti interesantu lietu kā zaļo priežu čiekuru sīrups. Ļoti garšīgs.

Kad Jūs vācat tos priežu čiekurus?

Tad, kad viņi zaļi, vasarā – jūnijs. Brūnie, tad kad viņi jau pārkoksnējušies – nekādā gadījumā! Un vāra tieši pēc tāda paša principa.

Kādā krāsā iznāk tas sīrups?

Tāds drusciņ iezaļgan dzintarīgs. Šie čiekuri paši par sevi, kad mēs salasām, priedēm noraujam, tad tie smaržo pēc sveķiem. Tad mums liekas, kad savārīs, tad būs sveķu garša. Nekas tamlīdzīgs! Tikai atkal savāra, process viss ir tas pats. Bet citronskābi noteikti vajag, tā viņu tā saēd kopā, viņš vienkārši noturīgāks būs. Tad, kad to sīrupu vāra, to priežu čiekuru sīrupu, tad putiņas vienmēr nosmelt, lēni putas nosmelt. Un tad, kad viņš gatavs ir, tad, putas smeļot nost, tas sveķainums, tā sveķu garša vai smarža pazūd. Grūti pateikt, tad, kad vāram, tad jau vienmēr viss kaut kas smaržo virtuvē, bet tad, kad mēs jau salejam burciņās, tad, kad to burciņ mēs ņemam kaut kad, kad mums vajadzīgs, un atveram, tad nesmaržo pēc sveķiem, bet smaržo arī ne pēc priedēm, bet tā kā vasarā mēs ieejam mežā. Vai tā kā tāds saulains mežs, tad tāda svaiguma smarža ir un garšo arī tieši tāpat.

Kādam nolūkam Jūs lietojat šito?

Tas ir priežu pumpurus vai kas viss saistīts ar priedēm, pavasarī priežu pumpurus tējām arī vāc, tad tas ir plaušām, elpošanai, elpošanas ceļiem.

Mežrozīšu sīrups

Un, piemēram, mežrozīšu sīrups. Varbūt atceraties, ka aptiekā kādreiz bija tāds mežrozīšu sīrups?

Jā, bērnībā visi dzēra.

Dievīgs, vai ne? Var viņu mājas apstākļos sataisīt tieši tādu pašu. Un garša ne ar ko neatšķiras no aptiekas. Bet tur ir viens mazs knifīts. Principā dara tieši tāpat kā ar jebkuru sīrupu. Savāc mežrozīšu augļus. Tie nav jātīra, jūs ziniet, ir tur tās sēkliņas, ko sauc par krievu utīm, visu tāpat atkal savāram. Pēc tam mēs izkāšam, nekas nepaliks, visas sēkliņas turpat izsviedīsim ārā. Bet tur ir viens knifiņš. Ja mēs tāpatās ielejam to novārījumu katlā un ieberam cukuru, un vāram, viņam pavisam cita garša. Garšīgi, bet tas nebūs tas, ko mēs no aptiekām pērkam. Vispirms tai katlā mēs ieberam cukuru un nevis sagrauzdējam, tas ir ļoti nepatīkams process, viņu tikai sabrūnina. Bet tad, kad viņu lēni, lēni maisa, viņš izkūst un tāds brūnīgs [*kļūst*], bet tikai lai nebūtu drusciņ gruzduma smaka. Tad uzlej to auksto novārījumu virsū, un viņš tā – *čošš* – tas paceļas tā kā kamara virs katla, tur tas cukurs sagrauzdētais. Vārot lēni, viņš izkūst. Vāra, cik biezu grib. To jau mēs zinām, tas vispār ir organisma stiprināšanai, mežrozīte jau ir.

Mušmires

Nu ko vēl tādu netradicionālu var? Nu, piemēram, par sēnēm, par mušmirēm. Indīga sēne, vai ne? Tad salasa sarkanās, tikai sarkanās. Mums ir vairākas, teiksim, zaļas un baltas, bet tās ir tās ļoti indīgās. Bet arī šī ir indīga, bet tikai sarkanā der, teiksim, ārstniecībai. Tad pārnes mājās, ieliek kādā traukā, nu, katrā ziņā kādā burciņā, nu, vai kaut kādā citā tādā traukā, kuru var noslēgt, un salauž gabaliņos, un aplej ar alkoholu, ar degvīnu, spirtu.

Cik stipru viņu taisa? Kādas tās proporcijas?

Proporcijas ir pēc trauka. Pieliek pilnu trauku un pielej pilnu ar šņabīti, un viss kārtībā. Un kam viņu lieto? Pirmkārt, kaulu sāpēm.

Iekšā dzer vai rīvē?

Rīvē. Bet, bet, bet arī dzer. Tur ir ļoti lieli noteikumi.

Cik ilgi jānotur uz tām mušmirēm?

Tad var redzēt, tas spirtiņš paliek tāds sārts, tie gabaliņi paliek tādi bezkrāsaini.

Nu cik tas ir? Pēc divām nedēļām apmēram? Ilgāk?

Ja turēs siltumā, būs ātrāk, turēs vēsumā, būs lēnāk. Tad ir tā, nu, teiksim, nav tā – es izdomāju un es to daru. To, ko es jums tagad teikšu, man pateica viens farmaceits, kā vēl šīs mušmires, nu, teiksim, spirta uzlējumu mušmirēm, kā viņu vēl var lietot. Lietot pret audzējiem. Bet to tā vienkārši uz savu galvu, to mēs tā nevaram. Tomēr ir kādam speciālistam jāskatās. Jā, es vēl gribēju teikt, ne tik pret audzējiem, bet imūnsistēmas stiprināšanai arī. Bet tas ir jādara ļoti, ļoti uzmanīgi, jo tomēr tā ir indīga sēne. Un tad dara tā, kad ir tāds kurss jāiziet. Tad šodien es, piemēram, iepilinu vienu pilienu, nu, teiksim, kādā ūdens karotē vienu pilienu, rītā es divus pilienus. Tā es aizeju līdz divdesmit pilieniem. Un tad atpakaļ – teiksim, šodien es divdesmit pilienus, rītā deviņpadsmit, un šo kursu atkal līdz vienam pilienam. Bet varbūt, piemēram, ir organisms, kas nepieņem to, jo katrs organisms ir ļoti, ļoti individuāla lieta, vai ne. Ja, piemēram, es vienu pilienu nejūtu, piecus pilienus, bet man kaut kur pie divpadsmitā piliena paliek slikti, ja, organismam, man ir jāpārtrauc, es nedrīkstu uz priekšu iet, bet man atkal no tā divpadsmit, rītā vienpadsmit, un man jāaiziet atpakaļ. Jo tā viņu krasi [*pārtraukt*] nevar.
Pirmoreiz, kad es biju tāda jaunāka meitene, es redzēju, kā mana kaimiņtante, veca sieva, viņa lietoja šīs mušmires. Viņa pārnesa mājās un ļoti tīrā traukā, toreiz vēl padomju laiks, tās piena pudeles bij, un viņa salauza gabaliņos, un ielika piena pudelē, nu, teiksim, tai traukā. Un viņa tikai pārklāja marlīti pāri, vāciņu stingri nenoslēdza un neko nelēja virsū, un lika logā, kur ir saule, saulainā pusē. Un tad viņš vienkārši, viņa nesabojājās, viņa vienkārši sasulojās. Un pamazām viss nosēdās, un tā suliņ izdalījās, un tā pati sēnīt, tie gabaliņi, viņi tā kā tādi plāksterīši tur peldēja. Un tā suliņ izdalījās. Un viņa tos savus kaulus, visu muguru viņa ar to. Viņ teic – ai, kaimiņien, ku lab!
Cik ilgi stāvēja, lai būtu tā suliņa?
To jau var redzēt, nu vienkārši sasulojas.
Tad viņš ir svaigs, uzreiz jālieto? Vai viņu var glabāt arī ledusskapī?
Iespējams, ka jā.

Skaidrīte Knapše (1939) Alsungā

Tauksakne un 'caurā roze'

Šitā ir tauku sakne. Atkal priekš kājām.
Priekš locītavām?
Arī priekš locītavām, jā. Bet viņu arī var dzert.
Ziedus?
Jā, ziedus. Un priekš locītavām ir saknes. Apakšā ir lieli, lieli gumi. Jā, un viņus var sagriezt un sažāvēt. Un tad taisīt, nu, teiksim, tā kā tējas veidā, un atkal liek kompreses.
Apliekamos tādus?
Jā. Un par cik man vīram bija caurā roze, un tad es šitentās rīvēju. Un, saprot, mēs dabūjām ciet.
Kas ir caurā roze?
Nu kā varēt pateikt? Nu, viņa nedzīst, ja.
Kurā vietā viņa ir?
Viņa kājās parast ir. Redz, kur nav asinsrite normāl.
Vienkārši pušums liels?
Liels pušums. Un viņam slimnīcā aizlaida tik tāl, ka viņam bija gandrīz līdz celim no pēdas viss jēls. Un tad rīvēj tik tās saknes un lika virsū.
Svaigas?
Svaigas. Un, un, un, mums palika, vot, šitāds.
Kad vāc tās saknes? Kurā laikā?
Šitās var visu gadu, bet vislabāk ir pavasarī un rudenī. Tad viņš visvairāk uzkrāj, nu, tos, tos...
Tās vielas?
Jā, viņam tā kā tādi tauki tā. Tapēc viņu sauc par tauksakni.

Lupstājs

Šis ir lupstājs. Kādreiz bija visās vecās mājās, jo mūsu senči ir šitās saknes lietojuši piparu vietā.
Un kam šitas [laksti] der?
Šitas man der odiem. Es tik apsmērējos, un man odi nekož.
Norauj lapu?
Jā, jā, šitentā te. Un pat lopiņiem nobrauk muguriņs. Smak nesmuk. Un vēl ko, es zin, ka man vecāmāt teic. Šito puķi stādīja, nu, pret ļaunumu, pret tādu skaudību, teiksim.
Ā, kam tāda ir, to nevar noskaust.
Jā, to nevar noskaust. Un man viš tā vairojās, un es tā domāj – ta laikam man neviens noskaust nevar.

Kastaņziedu uzlējums

Un uzlējumus Jūs arī taisāt ar spirtu vai šņabi?
Nu dikti reti, dikti reti. Ko es, šitos kastaņziedus. Tos, redz, citādāk nevar saglabāt, tad es tiem lej virsū šņabi. Nu parasto šņabi.
Cik daudz apmēram? Kādas tās proporcijas?
Nu to... Man ir puslitra burciņa, tad es pieliek ar tiem ziediņiem, nu, viņ tād izpūtušies ir.
Svaigus?
Svaigus, jā. Un tad tā, lai tas šņabis ir tā *čuķ čuķ* pāri. Un tad vēl kastanītim, tad, kad tagad rudenī būs auglīši, ja, tad to brūno miziņu, ne to pašu auglīti, bet to brūno miziņu noņem nost, un atkal šitā aplej. Nu, teiksim, kājām, kur kāda sāpe ir vairāk, vai, vai, teiksim, rokas kad sāp vai kā, nu ierīvē tikai.

Un ziedi? Ziedus iekšā dzer?
Tie ziedi, es domāj... Nu, es nezin, iekšā man tā nav drosmes.
Un kad rīvē? Tad, kad sāp locītavās?
Jā, locītavās. Vai arī, ja man ir iekodis ods. Nevis ods, bet zin, ir tās mazās mušiņas, tad uzmetās tāda riktīga bumba. Vot, tad es vairākkārt pa dienu uzsmērēju, un man bumba pazūd. Nu tā ir tāda ikdienišķa lieta.

Mārdadzis

Un māras dadzis, tas man neuznāc, tas ir ļoti interesants. Viņš ir raibs, raibs tāds. Un tāda teika ir, ka meitas senāk gājušs ir viņam sūdzēt, ja kāds puisis atstājs. Tad bijs jāpaņem šite pie tiem durklīšiem tam māras dadzim un jāizsūdz tie grēki. Tad tas puisis atgriežoties. Es nezin, vo tā ir, vo nav, bet ir tāds nostāsts.
Ko Jūs vēl darāt mājas aizsargāšanai?
Tāpēc es saku, nav mans māras dadzis. Viņu vajag, kur iet iekšā istabā.
Pie durvīm, pie ārdurvīm?
Nu, kaut kur pie vārtiņiem, kur nāk iekšā, teiksim, no galvenā ceļa kaut kur.
Kapēc tieši mārdadzis?
Tas ir aizsargs.
Kur Jūs ņēmāt šitās zināšanas visas?
Nu, vien daļ ir no grāmatām. Tad es pārbaudu, vai tas tiešām tā ir. Un to māras dadzi, to jau man sen teica, un to es es' pārbaudījus, kur tik es es' gājus, es vienmēr tās sēkliņs nēsāj līdz. Un bij tāds gadījums patiešām, kad es jutu, nāk kas nelabs, un man kād četr gad nav tas mārdadzs bijs, un pēkšņi viņš rodas, kur nekad nav bijis. Gaiss tīrs. Viņš jau liels aug. Un galvs sāps arī viņš oficiāl noņem. Pieiet klāt un tikai pieķer pie tiem durstīšiem, kā viņam ir tie zariņ. Pieliek šitā rokas un pastāv kādas piecs minūtiņs, pazūd visas galvassāpes. Tas tā tiešām ir.

Gurķumētra

Šitā, pa piemēram, ir gurķu mētra, tikai nezied vēl. Nu viņa gandrīz pēc salakas smaržo.
Kur to lieto?
Es uz sviestmaizes. Vienkārš lapiņu, redz, viņ ir jaņukā. Redz, kas ir, nu paraug, viņ ir ta ka dadzis gandrīz. Un, lai viņa nebūtu tāda, tad vienkārš šitentā te un saliek, un sadrupina uz maizītes virsū. Un, ka ēd, tad īsts gurķis. Un viņ jau ir agri, agri pavasarī. Nu te jau viņ ir pati izsējusies, un es ar viņ atstāj, lai nu priecājas. Viņai ļot skaist zil zied. Un arī gurķ burkas, ka taisa rudenī gurķus, tad tos zilos ziedus iesviež starp. Un ļot skaist izskatās.

Ārstēšana ar skudrām

Tad skudras man ir. Te [*pie kūts*] ir viens pūznis, tur, dārzā, man ir liels, liels pūznis.
Ko Jūs darat ar viņām?

Ziniet, ka dikti sāp galva, ieliek baltu lupatiņu, bet bez smaržām kādām, un tad viņas apčurā. Un tad, ka pasmaržo, viņš smaržo ta kā, nu, skudr spirts, varēt teikt. Un tad kārtīg šiten tā te uzliek virsū.
Uz sejas?
Jā, un saelpojas iekšā. Galviņ pāries fiksi, ļoti fiksi. Un tās skudriņs vienkārš nopurina no tā lupatiņa. Un tā smarža paliks. Ļoti efektīga, tāda forša, bet neuzkrītoša.

Ālante

Šitā ir ālante, ārstniecības.
Un ko no ālantes?
Ja iet pirtī, lapa ir jāpaņem līdzi un ar to ir jānoberžas, tad būs āda sārta, sārta. Agrākos laikos pie katras pirts ir bijusi ālante. Tad, kad iet mazgāties, vai ne, tad paņem lapu un noberžas. Ziedi, tos es nezinu, vai tie kam der, bet sakne priekš plaušām, pret tuberkolozi, pret visām tādām... Nu neaizstājama.

Pirtsslotu gatavošana

Tad Jūs arī varbūt pirtsslotas taisāt?
Nu, tagad man vairs nav neviena.
No kā Jūs taisāt?
No visa kā, no visa kā.
Jums ir kādām vainām kaut kas speciāls?
Nē, nu pārsvarā jau ir bērzs. Pārsvarā. Tad pīlādzis un obligāt kadiķs iekšā.
Jūs tādas jauktas taisāt?
Jā, tāds jaukts. Un, ja jūtās, ka kaut kur nav asinsrite vai kaut kas, tad ar tīru kadiķi. Pēc tam jau tur ir tād maz punktiņ viscaur, bet tas nekas, tas ir to vērts. Bet viņ iebāž vispirms karstā ūdenītī, lai viņš tomēr nav tik ass.
Kad Jūs vācat tās pirtsslotas un sienat?
Pirsslotas tagad, ap Jāņiem.
Jūs kaut kad vāksiet tagad?
Vēl līdz divdesmitceturtam [*jūnijam*], tad es viņas vācu.

Mušmires

Tad es gribēju vēl pajautāt, vai Jūs no sēnēm zinat kādas ārstēšanas?
Briesmīgā mušmire, bet tikai ne zaļā, tā ir ļoti indīga, bet sarkanā, parastā mušmire. Nelielos daudzumos dos spēku.
Ēst viņu vajag tāpat svaigu?
Jā, viņu var ēst.
Katru dienu?
Nu, katru dienu nedaudz, indīg tomēr. Šitas ir apraksts, kur rakstīts ir pa vāciešiem. Viņi

saviem karavīriem ir devuši šito, lai viņi ietu uzbrukumā, lai viņiem ir spēks. Jā, tas ir riktīg aprakstīts grāmatā.
Un Jūs pati esat ēdusi?
Nē, neesmu, es tad labāk iedzeru kafiju.

Zemes spēks

Un kas man ir, ja es esmu satraukusies, kādreiz mati ceļas stāvus, ka nezin, ko darīt. Tad es atnāku, iebāžu rokas zemē un pasēžu brīdi. Un zeme paņem visu. Ja man ir slikti, tad es to sliktumu ielaižu zemē. Un tapēc vien man vajag te to zemi, jo tas mani ļoti, ļoti nomierina.







Ekspedīcijas dalībnieki pie Ārijas Rozenbergas // Expedition participants and teller Ārija Rozenberga









Pie Zaigas Rumjancevas // In the company of Zaiga Zumjanceva











Pie Zintas Ņikiforovas // In the company of Zinta Ņikiforova





Skaidrīte Knapše



Pie Ilonas Ratenieces // In the company of Ilona Rateniece





Pie Cecīlijas Salpiņas // In the company of Cecīlija Salpiņa





Pie Helēnas Zapackas // At Helēna Zapacka's place









Pie Natālijas Rutules // At Natālija Rutule's place









Pie Veltas Kreičmanes // At Velta Kreičmane's place









Jāņuzāļu lasīšana // Gathering for Midsummer (St. John's Day)







Jāņu vainagu pīšana // The crown making for Midsummer (St. John's Day)



























Aizputes tirgū // At Aizpute's market





Aizputes tirgū // At Aizpute's market











Savvaļas augu un ēdamlietu vākšana kopā ar Ossi Kakko // Foraging with Ossi KakkoMagnim





Darba process // Work in process





Jāņu mielasta gatavošana // Food preparation for Midsummer celebration





Līgošana Aizputē // Midsummer celebration in Aizpute

Ārija Luzere (1952) in Aizpute

Greater celandines (*Chelidonium maius*) **and calendulae** (*Calendula officinalis*)

Mostly I collect the greater celandines, they grow in my garden. I collect them also now, but you must collect the first flowers in May. They're against inflammations. You can smear them or drink internally, or eliminate some infections.

How do You prepare them – the flowers?

I collect only the greater celandine flowers, right. I collect them and I pour immediately over them vodka of 40% proof, right. And you can also prepare them this way – you collect the flowers and spread some fresh butter over them. That will also extract everything out of them. Well, if you have some bruises or something bad, then it'll do.

Well, my garden is sown full with the calendulae and when they'll start to blossom here, well, then I collect them from the garden because it is very expensive to buy a calendulae tincture in a pharmacy. That has been so since the times of my mother, my mother was a real herbal lady.

When the calendulae start to blossom, my mother always eats three flowers, she eats every day the blossoming calendulae.

Fresh?

Fresh.

Fir (*Picea abies*) **cones**

You see that the pine and fir cones have fallen down now. I just collected them. I will pour butter over them and then use a teaspoon in winter, well, it doesn't even have to be winter, when the autumn is coming, you can start to use a teaspoon of them. You can also pour oil over them, the oil extracts everything. But olive oil only.

And how much approximately do You...?

Now I have 6 cones. Then I take about half a glass of olive oil and pour it over.

Do You chop them?

Yes, I chop them fine with a knife. And then I pour oil over them. And then it will extract everything, everything it needs.

For how long must it be put down?

Well, when you pour the oil over, then I put it down for at least 25 days, in a dark place.

And pour it off?

And then pour it off, clean it. And fill into small bottles. Mostly I fill into those ones you get when you buy mustard or horseradish.

Well, then I put them away and when I need them for the little ones or for the children then I, of course, I use them. And also this one, I can surely give it to my granddaughter, she is three years old, I can start to give it to her, when it'll have extracted everything,

I'll be able to give half a teaspoon of it to her already now as a body fortifier, so that she wouldn't get ill during winter. Because the fir and the pine and all of the kind, and also the young shoots, are very good. That is so from the times of my mother.
And now I walk around with my granddaughter, we ride with the bicycle, and I pluck a branch, the mosquitos bite us, I take the small fir shoot, I pluck it and eat it. She says: "Granny, why do you eat that?" I say: "The mosquitos won't bite us anymore". And it is also a vitamin for my heart issues. It's very delicious. It's kind of sweet and sour, the young shoot. Haven't you tried it yourselves? My mother advised me to eat all the buds every spring. Of course, not too excessively, but, for example, from limes (Tilia cordata), from lilacs (Syringa vulgaris), you can pluck a bud from every one of them and eat it.

Tea pots

When I was growing, my mother had honey pots made out of clay. They were standing in a row, she had them put over there. When she was waking up in the morning, then she filled all the pots every day. There was a different tea put in each of them and [*hot water*] poured over. And when we came home, she said: "Drink that tea which you wish". You poured the extract and boiled some more water. She always had about six or seven pots. There were raspberries (Rubus), nettles (Urtica), I remember also lady's-mantles (Alchemilla vulgaris). She made me always drink the lady's-mantles in the morning on an empty stomach and in the evening before bedtime.
And what is that for?
The lady's-mantle tea, dear girls, are for the sake that your children wouldn't be orphans and you yourselves would always stay healthy. That is a women's tea. Yes. And the dead-nettle (Lamium album) tea also is a tea for women. And also the white lilac (Syringa vulgaris).

Cow's dung

I was given cow's dung with milk.
Well, and how was that?
No problem, because I read in one magazine, that the cow's dung is pure penicillin.
Penicillin?
Yes! The cow eats grass and then it processes it into dung as penicillin. And then with warm milk. You squeeze it out. You don't need much, about some 3-4 drops into the warm milk and then it is ready to drink.
Oh, so You don't eat it with the grounds?
No, then you'd be dead!
But, for example, do You need to have the cow's dung fresh?
Fresh, yes! Just when it has defecated, you must immediately take the dung and squeeze it in a gauze.

That moist thing, that is left behind?
Yes, that moist thing, you squeeze that and put into warm, just milked milk. Warm milk, warm dung – and then you must drink that. I know that my mother gave it both in the morning and in the evening.
But did she tell, what that was, or didn't she?
Yeah, right, as if she would tell! She says: "There's nothing, just honey with milk." But you don't imagine that a child sees anything there, some green thing floating or anything. My daughter, she had caught a cold and my neighbour had a cow and then I was running back and forth healing my doctor [*the daughter*].
With the dung?
With the dung and warm milk. The son-in-law comes: "Mum, what are you giving her? I also don't feel so good". And I just make another.
And don't they know anything?
No, I told them.
Before or after that?
No, when they had drunk that already. The son-in-law says: "I didn't feel anything – that there would be a dung in it!"

Linseeds (*Linum*)

Well, what do I do, when my children had sore throats. I strew some linseeds on the pan, grill them, put them in a gauze, tie up both ends. Actually, the best way is to put them in a sock. You can also take a soft woollen sock, that's very well altogether. Then put it by the throat, swathe it and keep for a while. And after you take it off you smear the throat with some camphoroil and smear the feet and then put them to bed.

Against flu

You cut one whole lemon and one whole garlic. You wash the lemon carefully and cut it finely, the peel as well, cut a whole garlic and pour boiling water over them and put that down until the morning. And take a table spoon every morning!
We start to drink it in autumn, in September. You wake up in the morning, drink a table spoon then, and that's it. And then you can have breakfast after 15 minutes. We do like this every morning until spring. Everyone was ill, everyone was sneezing, but we didn't have neither snivel, nor nothing.

Snakes and toads

My dad smeared it on his legs, hips... My mother put the snakes, the vipers in a jar with vodka. When she went to the woods and stumbled upon a viper, then she 'hapc!' pressed them with a crutch and let them into the jar.
You press it's head?

Yes, and let it into the jar alive. Then she, when she's done, rushes home and pours vodka over it.
When it's alive?
Yes. Vodka and then she packed the jar and put it in a dark chamber. And then later there was nothing left of that snake. Pure vodka, only a bit of clouds underneath.
Well and she prepared also the toad. I don't know if she put it in alive or not, because I never saw that, I saw it only then when she took it out of the oven and ground a powder in the mill.
And did she give that powder to the animals?
Yes, she mostly gave it to the animals.
And what was it good for?
I think that it was for the pigs. My mother says: "The pigs contract Diamond's disease". In order to avoid that, because the sows were being kept and the piglets were sold. So that the piglets would be healthy. I also know that it was used for the cow. I only saw that she prepared something, crossed herself, messed about and – a bucketful is ready! The cow eats that. She [*mother*] made a lot of tricks like that.

Anda Petruka (1951) in Aizpute

Black currants (*Ribes nigrum*) **and red currants** (*Ribes rubrum*)

I take black currant leaves, put them in a cup, and I also take the red currant leaves and add a bit of peppermint, and that is such a wonderful drink, you know.
Is it good for health?
Yes, good for health. Like that..
But recently I discovered that you should eat mouthfuls of red currants.
The berries?
Yes, the berries. You squeeze the juice out and make kind of a flat pie out of the grounds and then you dry them. You can dry them in warmth. And then you won't have to buy the expensive tea.
And what is it good for?
For the health. It strengthens the body a lot. And it purifies the body from the unnecessary stuff.
Is the tea red?
Well, it is kind of pink, because the juice has given away all the color. You can make a tea in the same manner from sea buckthorns (Hippophae rhamnoides), you can use the leaves as well, you can dry the grounds, you can even take away the skins if it's possible for you to clear out the seeds from the berries. Then you can grind them in the coffee-mill and add to salad or tea and so on.
And what about the leaves?
Put the leaves in a tea. But you must dry them.
But is it to be done in the spring or You can also do it now?
You can do it also now, you can still manage to do that.

Zaiga Rumjanceva (1942) in Aizpute

Compresses

And then, well, those compresses, you must put them on in a right manner. I wet them, apply them, well, let's say, and I apply them with a cotton cloth to the place, where I had pain some time ago and I apply it to the knee, put it around, then I have applied it rightly, in turn, well, I make it with such a material, well, a woollen scarf from red fabric.
With a red one exactly!?
Well, it's better and a woollen one.
And what does the color do?
Well, I don't know that, but I've been told that many times, but, of course, only woollen and no synthetic materials, and then you apply it, it's heating, getting warm and takes effect and, of course, not from a single time. But I don't know what you must do. It started to hurt for me, it began to grow for me these, these, for many people grow these, yes [*points to her feet and bones there*]. And here began for me to grow these little bones, yea, and I started to apply the compresses, see, and, look, and really it hurt badly and hurt right here under.. And the nerve was stinging so, yea, and I applied a compress under there.
And what kind of compress?
Well, at that time I applied the false one, I applied various kinds...
An onion?
Yes, I put the false onion (Allium cepa) and then I put that basketplant (Callisia fragrans).
And what are the proportions for the compress? Do You put the onions when You're preparing the compress?
Oh, there I have, for example, a book about the false onion. And then I follow the book more or less so, because it's very, very strong and then I tried it out on my hand. Well, for example, you can make a lot of it, you can try it out in various ways. Try it out on your hand, well, so what, if it burns a lot right away? Well, then go to the water and wash it off, it means that it's too strong, add some more water. It is in spirit, but afterwards you can mix it with water.

Washing with coffee grounds

Well, I, for example, well, what do I do, what do I do already for many years, yea, I rub myself with coffee grounds.
What good does it do?
Well, it is a scrub, a scrub for free. I make some coffee, well, I don't make a lot for myself, I collect it, especially in cafes or wherever when your whole company drinks in the morning a real coffee, there is enough for all of you. Only you can't put it under your eyes, but everywhere else you can, everything. And you hold it like that for 15 minutes.
On the skin, right?
Yes, on the skin and you can rub each other and it works really well and you must add a bit of olive oil to it. And after that you don't have to wash with soap. It's so mild and so supercool.

Sauna besoms

Starting from lilac (Syringa vulgaris) flowers, then rowan (Sorbus aucuparia) and what not, well, everything, you know what, some even put juniper (Juniperus communis). Juniper, in full sail juniper. With nettles (Urtica), one lady flapped me with nettles, I said – you've gone crazy! All in all, you must collect the nettles and cut them, and dry them already now [*around Midsummer*], because they have the most of that useful iron which the people need.

Camomiles (*Chamomilla recutita*)

I had in my youth this one thing, well, these lymphs, I don't know from what – maybe from draught or what – and my father made a compress, he put it in something like a sheet or gauze, steamed hot one, and tied it around and I wonder about that still today – after 3 hours there was nothing left.

Hair rinse

But how do You prepare those camomiles for the...?
For the hair, ah, you rinse fair hair with camomiles. So it won't do any good for you.
Well, yes, but still, how do You prepare them...
You just boil them, filter, well, of course, without grounds, it won't do you any harm with them, but you'll have a porridge in your head then. Boil them, filter and rinse.
Aren't nettles for dark hair?
Nettles, well, for every type, yes. I, for example, rinse, when the hair aren't growing, a terribly good remedy is garlic, onion.
But it stinks.
Don't worry, you can wash that away, but after it stinks a bit also.
You just grate them?

Yes, grate them properly, cut some into pinches now a bit. Take the next one and rub it in here and after that wrap it around, hold it for some time if you're not lazy. And so good as well, if you use onion skins, it's a color, and you don't have to sit. I use up everything, completely everything. I totally, I don't have any garbage at all. You can rinse hair, color the eggs, well, I don't do anything with chemicals anymore.
Are there some herbs with whom You kind of color the hair?
Yes, it allows also to color.
The onion skin?
Yes, well, especially it is for strength, kind of for the strength.
Exactly the onion skins, yea?
Yes, the onion skins.
It gives an orange color, yea?
Well, it takes up the color a bit, well, it is not a color for real, it is jelly-like.

Ārija Rozenberga (1950) in Aizpute

Cornflowers (*Centaurea cyanus*)

Cornflowers are very good for your eyes, if there is some kind of infection, then they help you a lot. They are better than camomiles (Chamomilla recutita), but just the blue flowers, you boil them and then wash your eyes, and then you have very fine eyes and you see better as well.

Hawthorn (*Crataegus*)

The hawthorn mixture helps you a lot to normalize your blood pressure, if it's too high. It really helps, the flowers help too, but I use only the berries, in autumn, when they are red. And then I just boil them and they are very good for your heart, they normalize your blood presure, and they also help if your heart is beating very hard, they help to normalize that as well.
Do You use them as a tea?
Yes, yes.. I just dry them and then put them in hot water and then drink as a tea, but I also eat them fresh.

Plantain (*Plantago*)

And this is plantain. It's very good for lungs and bronchi or if you have bronchitis, and it also calms down your stomach. I drink it as a tea.
And how often do You use this?
Well, when I have something, then I use it as long as it's necessary. Sometimes I drink it even for 3 or 4 days. Well, until it gets better. It's also good when a bee stings you. You

just rub the leaf until the juice comes out of it and then put it on the place where the bee stung, it takes off the heat. It also helps if something is bleeding, it stops the blood.

Velta Kreičmane (1946) in Alsunga

Apple leaves

I'm preparing apple-tree leaves, fermenting them and putting them into teas, they have a very pleasant scent and I like that tea, and I was offering it to many people and they all ask for that tea again, and then I started to ask: "Why?"... that tea calms them down, why does it calm them down? Because it has a very specific apple-tree leaf scent, it immediately is associated with peace, with an apple-tree garden. Weird, because nowhere is written something like that, that apple-tree leaf tea calms down.

How did You come up with the idea to pick apple tree leaves?

One of my clients was telling me, how her grandmother had dried teas. In a clay pot after the bread is baked, she put the pot with the apple-tree leaves into the stove, took them out and they were all red. Well, that's the way I started to do that, well, that is fermentation.

Birch buds

These are birch buds. This is all that is left [*1/3 of a litre bottle*]. They're very good. They improve your metabolism significantly, right, and they help very well, let's say, if your joints hurt, I massage them, then I rub it in. Collect them and pour over with moonshine and keep it in a dark place for about three weeks.

Chestnut flowers

And these are chestnut flowers, they improve your blood circulation a lot. Actually they used to make medicine out of the chestnut, also in Latvia, they still make it somewhere even now. Tinctures as well. Pour 50g of moonshine over chestnut flowers, keep them for three weeks in a dark place, as a matter of fact you can cure vein diseases, you can cure them completely. In any place, if your shoulders are too tight or the joints, then it fantastically improves your blood circulation.

Various teas

And these are wild strawberries, with all the leaves and flowers. Greatly strengthening when you don't have any more strength. Well, and this is hawthorn (Crataegus), very good for calming down, also the heart calms down, especially if it is suffering from stress a lot. Well, maybe the scent isn't the most pleasant one, but you don't have to use just one tea only, you must put more teas together. Also those who have some kind of stenocardiac attacks, right, even for them the attacks stop after a while.

Stenocardia?

Yes! Well, it's when.., well, yeah, I forgot that I'm not with the doctors. If there are problems with the heart, well, let's say physical or psychological exhaustion, then this hawthorn helps very well.

Now there will be the red clover (Trifolium pratense), it lowers the cholesterol content very well, if men have some problems with prostate, then it also helps really well. Well, actually it's a million. Both women's and men's herb it is, but the one that grows in the wild.

And the rosebay willowherb (Epilobium angustifolium) should be used by everyone, it improves your metabolism. If the sugar level is too high, then you should use it. And then I also have schizandra (Schizandra chinensis), a very tasty tea. Those berries, well, they improve your vision very well, right, and you also get strengthened by them. It is a very healthy tea. Also those leaves, you can collect them, they have a very pleasant scent and they're very strengthening. They also raise your blood pressure, those who already are a bit crazy, they shouldn't use it. In autumn, when they start getting red, then I put stairs by the tree and then I come here regularly to collect the berries, because the birdies are very swift!

Hop (*Humulus*) and beer

You should also use hop, you can put them together with any tea. Actually beer is women's drink, not men's. We had here in Latvia this Bergman Māra, she was also collecting teas, she was making pillows from hop, right, and if you would be in a stress and you then put it right next to you, this pillow, you would sleep all night long. They also cleanse your bile, cleanse your body, you can add a hop spike to any tea. First of all, you'll have a good taste, good scent and also the person, as they say, will calm down.

I remember the time when I was working in a hospital in Kuldīga as a masseur and one general practioner said, that if there are problems with kidneys, then they make you take a hot bath and drink beer, but with this beer [*she's talking about the beer one can buy in a shop*] the kidneys will only clog up. What kind of a beer is it, if it stays in a bottle for two years and doesn't get sour at all?

Horseradish (*Armoracia rusticana*) and ground-elder (*Aegopodium*)

And here we have some horseradish leaves, if sometimes the back or a joint hurts a lot, then you can take it, stamp it a bit and put it on, right, but before that rub some oil on the painful place, and in the morning the back won't hurt anymore, of course, if there isn't any problems with the disks.

Do you recognise this herb? It's ground-elder! A very good herb, in spring, but it's very, let's say, if there is a hurting joint, right, you need to shred it in small pieces, smash it and apply it for the night. And at the begining it will hurt even more, it will pull out all the

salt out of the joint, a very good herb. And at spring it can be used just to, well, at spring I use it when it's fresh, I use it every day, eat a couple or three of them. It's not so bad! Very good. Well, the people call it 'gout medicine', that is – where there is a deformation and the salts have accumulated, it pulls them out.
Do You dry this one as well?
No, I don't dry this one. I think, that you can't use this dried, well, if my joints hurt during winter, if something happens to me, then very helpful are birch besoms. You wet them with water in the morning, put them in a plastic bag, and let them hang by a radiator or by the oven, so that it would be in warmth, and in the evening when you get back home from work, dry the besom, and apply it to the joints and after a while it will get better.

Raisa Ferstere (1947) in Aizpute

Chaga mushroom/cinder conk (*Inonotus obliquus*)

Maybe You know something from Your homeland, what is traditional for them, among infusions?
Well, I know alright, my father, he was a hunter. He took also me with him to the woods. My mother is 87 years old and at home there were always various kinds of infusions. Well, on the birch there grows one such 'chaga', it's called so in Russian. On the birch grows one such birch polypore. Or whatever it is called.
Kind of an outgrowth?
Yes, kind of an outgrowth. It is reckoned that it helps oncologically. And this one, how is it called – St. John's-wort (Hypericum). You know, my mother knows a lot of things, when she's, how should I put it, not out of her mind.
How was this outgrowth from the birch used?
So, it's such that it must be grated and, well, it has no mould at all. It has something like antiseptic. My mother-in-law was ill and we knew that she has cancer and she was sent to me. Well, of course, it was too late, because one must drink it for the whole life. And there [*in the Kirov region*] people are very rarely ill with cancer, well, maybe only with heart diseases.
And then You grind them.
Grind them, make an infusion and it has some effect like, for example, I can say that cowberries (Vaccinium vitis-idaea) have the same kind of effect. You can do without cooking them, they don't have any mould, they can stay for the whole winter.
Simply like that?
Yes. Even without sugar. But they don't have the mould, they also have that antiseptic effect inside.

How to make that infusion? Must there also be vodka poured over it or something else?
No, no, you can drink it just like a tea.
Must warm water be poured over it?
Yes, warm. I know that we made it in a thermos.
What is the taste like?
None.
Just like water?
None, it is some kind of brown. I don't even remember what was the taste like. I had that piece for a pretty long time and then it was just standing there, standing and I threw it out.

Cecīlija Salpiņa (1927) in Alsunga

Stinkhorns (*Phallaceae*)

And there are also these stinkhorns, which you can drink to treat the cancer.
But which infusions are You making?
I do not make anything with vodka.
Nothing at all?
No, just these stinkhorns with vodka for rubbing.
And how do You prepare those stinkhorns?
You take them, then put them in a bigger vessel, smash them and cut them, and then pour over vodka.
And what do You do then?
And when they have fermented they look brown, like the known thingy [*meant the male genitals*], like that. And then you can rub them in. Some say - one spoon of those and couple of spoons of water. Then you have drops like the medicaments in the pharmacy. I don't know how others are preparing them.
But it works for You and every year You are preparing those stinkhorns.
They last. I myself, I had the bleeding nose, I went to the pharmacy, and there the bottle, in the size of finger, costs 2 lats. For what, better go and dig yourself. There should be some around this time.
These stinkhorns, do they help also for the nose, to stop the flow of blood?
Yes.
Do You stick it in the nose?
Put the cotton, the tampon and it gets better.
But how many stinkhorns are needed, for example, I don' t know, if I take 100 grams vodka?
You need several. Put them in the bottle and pour whole flask of vodka over. How big the flask is – I don't know, I buy it.

And then You fill the bottle with the stinkhorns and pour with vodka?
Yes, it extracts the good things into the vodka. It has a nice brown colour.

Amanitas (*Amanita muscaria*)

And how is it with these amanitas, where are they rubbed in, when something hurts?
Oh, these you can get right now.
How are they made?
Also with vodka. These poisonous amanitas, collect them all properly, put them in the bottles and pour with vodka.
The red amanitas?
Yes, I have also the white ones, these are even more poisonous.
Can You prepare those as well?
Yes, I have them all.
All in one bottle? Do You still have these amanitas in the bottle?
Yes, everything is put in the bottle.
Maybe we can take a look?
There is nothing to see, everything has been put on the legs, there are more of those grounds, now I need to get the new ones.
But how do You make them?
I'm saying, squeeze them in the bottle, pour with vodka and let them ferment.
And do they really ferment?
And pour over that much vodka and I don't know where the vodka takes it. You need to pour it couple of times and then it's ready. You don't need to go to the doctor, just rub it in and it's ready.
But does it help for different kind of bone illnesses, when it's rubbed on the skin?
It doesn't help the bones.
But how, how is it then?
Just for the flesh, it's written, that it's not for the bones.
But which illnesses then are those, which have contractions?
For muscles, for legs or when I have something wrong with the veins. It's not for the bones.
Do You sometimes drink them internally as well – like drops?
No, I don't drink, no, I'm afraid. Only maybe you can smear the leg and when you'll wake up next morning, there won't be anything.
But, for example, how many amanitas fit into one bottle?
Pretty many, you tamp them, and that's where the juice comes from.
But do You tamp them barehanded?
Full to the top, and then later, when they get fermented, they become the color of wine, looks so nice, that one could imagine that it's for drinking.

But from the skin diseases, does it help also against eczema?
I guess against all of them.
They are terribly poisonous. And when you put on some compress, then it contracts painfully, but you can't take it off. You need to keep it and then in the morning the leg is so flexible.
So it's not like that it would strike but more like contract?
Yes, it's a bit painful, when you take them off, that's the same as these spells against erysipelas, when you put them into action, it's not allowed to stop them. You can only stop them at the same exact time the next day.

Antonija Kalēja (1933) in Alsunga

Erysipelas treatment

You were telling about the bird cherry (Padus avium) as a cure for erysipelas – can it be used any time? Just simply go to the bird cherry and take the peel?
Yes, scratch it to make it softer and then take the chalk and colour a blue paper with the chalk.
Any blue paper?
Yes, any. And then take those peels and apply them to the erysipelas and then put the blue paper on and then wrap around it a woollen rag or shawl.
From what does this erysipelas originate?
Erysipelas? In general it comes from a fright. My daughter already had it, it was in her leg. She had been scared. We lived there, in the next house. There were some rooms and a kitchen and my cousin had arrived and the evening was quite dark and she was sitting on a chair near the door and my daughter was running from a room to kitchen and she got scared, and after that she had this erysipelas. And I knew from my mum how it must be treated. Immediately I went after the bird cherry.
Does this erysipelas show up immediately?
No, not immediately, on the next day. The temperature was getting higher and there shows up this blue-red hard swelling the next day. The nurse came to us to vaccinate, but after all she decided not to do that. Then I understood that the problem was erysipelas and I needed to do that, yes! When this peel becomes dry, than you just replace it. They are wet and then on the next day they were good.
Are there various kinds of the erysipelas or are they all similar?
I think, that all of them are similar, but if you don't treat them... Actually, the name of it is 'erysipelas furuncle' and when it blows up, then it has many canals and they don't heal, it's very hard to cure it.

Wart treatment

The chalk can also be used against warts.

Also with the chalk?

Well, yes, when my daughter had a big wart on her thumb she went to the beauty-parlour where she got something that got rid of the wart. But after some weeks the wart was bigger than before. And then she was living with one aunt, and she said, that her wart must be treated with chalk and a black woollen glove has to be put on and after a week the wart was gone.

But why do You need this black glove?

Well, I don't know that, maybe you don't need a black one, maybe you can use any woollen glove. That's what she told, that you need a black one and she had this black glove, and they really cured the wart. I think that chalk can also take off the wart, only it can't take off the meat wart. The ends of those warts are chapped. You can also use potato juice. Just cut the potato and rub the wart with it. Then the wart becomes black, it crumbles away and it is healed and you don't have any problems with them afterwards.

Blood pressure

And then, if you have a high blood pressure, a good method of treatment is fresh dills (Anethum), you need to eat them as much as you can.

And what about low blood pressure?

Well, I don't know about this. The only thing that I have concluded from my medical experience, is that you can raise it with the help of Saint-John's wort (Hypericum).

Teas

You can make a very delicious tea from these ingredients – you need some breckland thyme (Thymus serpyllum) and lime-tree (Tilia cordata) flowers, a little bit of camomile (Chamomilla recutita), just a little bit, some bits of peppermint and caraway and then you need to boil it all. Especially on the next day the tea is very aromatic.

Do You need to boil them all or just pour the hot water over them?

Well, I really don't know, but you need to wait for the first bubble to appear and after that you need to turn it off.

Is the tea supposed for daily use or only for the treatment of a cold?

If you want, you can drink it daily. Very tasty. The breckland thyme is the thing which produces the scent. I also collect the flowers and leaves of larkspurs (Delphinium), and I also collect lady's-mantles (Alchemilla vulgaris).

Birch (*Betula pendula*) peel

And what about the birch peel?

The birch peel is for lowering the blood pressure, the green peel under the white birch-bark.

And how do You prepare it?

It gets dry very rapidly, in one day and then you take one tablespoon for a glass of water. Let's say – strew one tablespoon of it in a glass, pour boiling water over that and let that infuse for some 3 hours.

So, then You must grind it in a way?

Well, of course, you must divide it into smaller pieces. I usually take it from thinner birches. Then you drink the glass throughout the day – in 3 times, every time 3 mouthfuls.

But can You collect the birch peel right now?

No, but if you need, you can, but better it would be to collect them in spring, when the leaves have not yet blossomed and also at autumn, when the leaves have fallen down, sometime in October.

And why is that?

Well, because the birch contains all the best elements at those times.

Herb gathering

And do You take into consideration the best seasons for collecting particular herbs?

Well, of course, because when else if not at the time when they're blossoming. And you must collect the leaves after the blossom. In fact the leaves are even better than the flowers. Actually the roots are even more better, but then you have to destroy the plant.

Is the time of collection important? Or the lunar phases?

The best phase is the waxing moon, because then all the good elements are in the tops. If someone needs the roots, then at waning moon. And it is advisable to collect them on sunny days and before noon. In the first half of the day, when the dew has gone.

Onions (*Allium cepa*)

When you're curing a cold and you have a sore throat. Well, for example, if you feel that your throat is sore, when you're swallowing saliva and something is halting it, if you feel something like that. Or when you have a cold, when it seems that something is not right, that you're about to catch a cold. Then you cut the onion very fine, not too fine, you cut it a bit on a dish. Well, about the size as if you're frying them on a pan. And then you put them in front of your mouth and suck their smell in very strongly, see. Multiple times, until the whole throat is stung a bit. And if you have a cold with snivel, then through the nose. And then it totally stings in the back of the head. Yes, and then, well, do it once, and if it seems that it's still not right then repeat that another time. Only you must not be too late, if you already start to sneeze and snivel, then it is almost too late.

Furuncles (boils)

When you're baking bread, then you can apply the barm to the furuncles.
The batter?
Yes, yes. So that it would grow faster and burst out. But if you have any inflammation then the best cure is an egg, the white of an egg.
A bruise or a furuncle?
A furuncle. When it's originating, just about to grow. If they're growing somewhere by the hangnails, then you take a small plastic bag, chip a bit of the egg off, pour the white of the egg into the bag and apply that to the finger. Let it stay like that for a while and then the furuncle will disappear into thin air.
And for how long must it be applied like that?
I don't know, once I had this furuncle, I had applied this for the night, took it off in the morning and there was nothing left. The finger was kind of humid and white, but the furuncle was gone.

Zinta Ņikiforova (1944) in Aizpute

Stinkhorns (*Phallaceae*)

And is there something that Your parents or grandparents have made that You remember, what seems to be interesting, but that You haven't made Yourself?
Well, my mother-in-law mostly didn't make anything from these herbs, she collected stinkhorns and used them for rubbing in and drinking, but how are they prepared, I don't know that.
Tell us!
There is a tea.
And when are they collected?
When it grows. It grows, and when it starts to grow it grows until late autumn. Well, how should I put that, they grow in humid places where there are many putrid leaves. Well, there they are every year, when you go gathering mushrooms.
Well, You collect them, and then what?
Well, collect them, and if you want to drink it, there's kind of a snot all around it, and you drink only the snot. And if you want it to use for rubbing, then cut them into 4 pieces, put them in vodka or spirit or into something that preserves it, then it works out well...
And against what illnesses does that rubbing help?
Well, mostly against podagra, against salt sediments in the joints, well, I say – my mother and father, they drank one mouthful and the other one rubbed into their legs.
And against what do You drink it?
With these you strengthen your immunity altogether and among the folk it is reckoned that it is against cancer, well, it is against cancer, yea.
Stinkhorns?
Stinkhorns, yes. They are kind of a mushroom.

Foraging

I also wanted to ask, if the time of collection is important for the plants, for example, morning, evening or full moon or other lunar phases?
Actually, you must collect them without dew, at the time, when there is no dew, because, firstly, it is harder to dry them that way, if you collect them wet. They don't dry out, start to mould and the most are collected during blossom, then they have the most intensive effect, right.
And how do the lunar phases have an impact on them?
A herb doesn't wait for a lunar phase – when it blossoms, then it blossoms, and usually it blossoms only for two weeks. Hardly ever any herb blossoms for a longer time. You could collect the leaves regarding the phases. The ones collected in full moon will be juicier and will dry harder, in new moon they will dry faster. That's the way it is.

Snakes

Haven't You also made some infusions from snakes or toads, as one hears, that those kinds of infusions are also made?
Yes, my granny, she made one spring that, but in our surroundings we have only vipers, we don't have any grass snakes, only vipers. A viper was brought home and dried and then grounded and we gave it to piglets.
Why? How?
Well, it appetizes very well and all in all makes the digestion better and so on.
You gave that to piglets?
Yes, to them, dried.

Velta Norvēža (1949) in Aizpute

Blueberry (*Vaccinium myrtillus*) infusion

You can make blueberry infusions as well. Blueberries with vodka.
Blueberries with vodka?
Yes, the berries, if you have diarrhea. Then it's the prime medicine.
And how do You make that blueberry infusion?
Well, the same, the same way. The berries are put into the jar and pour the vodka over.
And for how long must that be put down?
Well, for a week. And then everybody can use it. You put it down for 7 days.

And how do You use them then? In a case of diarrhea or also for prophylactic purposes?
No, well, it is just for the case of diarrhea.
Also a tablespoon?
Yes. Well, for the younger ones a smaller dose. But I already told you, a half litre jar, put it full with the blueberries, right, and then pour vodka into the gaps between them. It's the best medicine.

Elder (*Sambucus*) **and guelder-rose** (*Viburnum opulus*)

We also collect some elder.
Elder?
Elder is also the most wholesome.
The branches, leaves or what?
There are these kind of flowers for a tea. And later on you can also squeeze some juice. The elder juice is wholesome alright.
And the juice from what?
Well, from the black elders. And also you can make that from the guelder-roses, that one is wholesome as well.
The elder, what is that? Is it kind of a plum-tree?
No, it has some black berries. It is like a rowan (Sorbus aucuparia). Right. But it has black berries.
Something like chokeberries (Aronia melanocarpa)?
Yes, almost like chokeberries.
And then You squeeze it from the fruits?
Yes, and here are some blossoming.
And You also use these flowers?
Yes, the flowers can be used for a tea.
And how do You use the juice from the elder berries?
You can make a syrup or a juice. Well, that you can use anytime.
And what is it good for?
Well, really, I don't know that well, what is it good for, but I use it.
And what about these guelder-roses You started to talk about?
Also the berries. I squeeze some juice and then put it together with honey.
But why? How is it then with the blood that doesn't clot?
Well, if the blood doesn't clot for a person – you see, it clots the blood. Those can't use it whose blood clots fast. They won't circulate then, right. Those, whose blood doesn't clot, can certainly use it.
And that is exactly against the blood that doesn't clot? Or against what?
It also purifies the body. But I told that you must squeeze the juice and then put it with honey.

Well, I squeeze the juice through a boiler, the same way as black currants and red currants. You throw everything into the boiler, right, squeeze the juice and then add some honey. I have brought that also to the market for sale.
How often and how do You use it?
Well, also a spoon. Or twice a day a tablespoon, it is not recommended to use more than that.

Stinkhorns (*Phallaceae*)

How do You prepare stinkhorns?
Well, I cut them into 4 parts and put them into vodka. But you must have a stronger one, about 40 – 45 degree of alcohol volume.
And what is the proportion? How much of the stinkhorns do You need?
Well, I put half a jar, literally, I put in the stinkhorns and then I pour the vodka over, up to the edge.
And for how long must You put it down?
Well, put it down for two weeks and then it's ready for use.
And what is the use like?
It can last for the whole year.
And when do You use it?
Well, he drinks a tablespoon every morning.
On an empty stomach?
On an empty stomach.

Romāns Sedliņš (1964) in Aizpute

Guelder-rose (*Viburnum opulus*)

It has red berries, in clusters, the berries are similar to the rowan (Sorbus aucuparia) berries and in the berry there is a kernel, and they're kind of bitter-sour, the berries are somewhat sour. You can use them only when they have been frozen, because the whole plant is poisonous. It is not recommendable for the children to even pluck the leaves, because you can get a poisoning from that.
What was it called?
Guelder-rose. In Latvia it's included in the Red list. They cut it down in the woods, because it's poisonous, but you're not allowed to do that because it's a protected plant.
Did You plant it Yourself or You had one?
Yes, I planted it, it has grown good, see, here I planted it.
And how have You used it?
Well, when my gastritis exacerbates I just squeeze the juice without kernels. You must filter the juice from the kernels and it is advisable also to filter it from the peels, and then

you make a juice with sugar. You don't have to boil anything. Just put it in a jar and put a lid on, into the freezer and in winter add it to tea or, let's say, a simple session for three months. The gastritis will be gone and if you have some nephritic colic, it will also pass.
And the berries are collected only to make the juice...
When they get frozen. When there's frost, they get frozen. Well, you can also collect them a bit earlier and put them into freezer. I haven't done that, I don't know. At that moment those poisons turn into some kind of sugars or whatever they're called. Well, the poisons just disappear, they turn into sugars, well, what were they called. What do you make out of potatoes?
Starch?
Well, something similar. It transforms. But the most important stuff, which is healing, that stays. But you can use that only in this way, because I already said that it is very poisonous – the roots, the peel, well, everything is poisonous.
And how do You know about the berries and their preparation, did You read it somewhere?
In the soviet times.
You know that from the soviet times, the people were just doing that?
Yes, in the former times the Latvians were growing them for a purpose by their homes, because they made pies, there was a filling made from them.
Pies?!
Yes.
From those berries?
Yes! Because you make the juice with sugar – that's very delicious. It is kind of bitterish, right, but it is a different taste, a pleasant one. As people like beer, so they also like this.

Cherry (*Cerasus avium*) **stems and apple leaves**

How are the cherries used?
There's a Latvian sour cherry, this one is a Lithuanian one. It's not so effective, because the berry has very much pulp. It's very tasty for us, but it's not so wholesome, let's say. The Latvian sour cherry is darker and more swarthy. But they're very sour. But when they get overripe, then they become sweet. Then you collect the stems of them.
From the sour ones?
Yes, only from the sour ones and then make a tea. And the tea is for internal use, it helps a lot for all internal diseases. I guess that it even was against pneumonia. I guess it got rid of a high fever. These cherries don't have any leaves, you can collect them for tea and use them plain. You can collect apple leaves.
For drying?
Yes, but only the fresh leaves and the whole ones. You dry them and the tea tastes like cherries.
And what about the apple trees?

Well, the apple trees, about this time, before Midsummer, you can collect the fresh leaves, dry them and use them for teas, and in winter, the teas taste like apples, they're very wholesome.

Potatoes

You can also use potatoes for healing.
How?
Well, when you boil potatoes, don't pour away the boiled water. But that's not supposed to be done in the spring. You can do that in the summer or autumn, when there are fresh potatoes, when they've been recently dug out. You don't pour away that brew, you must cool it and drink it. That is good in case of digestive disturbances or if you suffer from tympania. Also when there is a stomach ulcer, you can treat that well with this brew, because it contains the starch, it contains vitamins and many elements that are necessary. Usually we pour all that away, but there is the best stuff actually.
So they're unpeeled, right?
No, peeled, also peeled. Well, you wouldn't drink a brew from the unpeeled ones, it's unclean. You can't wash the potato clean enough. The peeled potatoes. It's the same with meat, for example, when you usually skim off the best part and throw that away. But the foam contains all the best stuff, actually. The most important thing, that there is starch in it, right. Usually, if there's a problem with the stomach or we have some bellyache, then we take potato starch and dilute it in water and drink that. But here you have an instant medical effect. There is also all the other good stuff which you get from the potatoes, you get that for yourself.

Quince (*Cydonia oblonga*)

The quince. We make quince juice. You cut that small apple into fine pieces, throw the seeds away, of course. You cut them finely and then throw some sugar on them. You make that in the proportion of 50-50. And then they exude juice. There comes out a thick juice and you just filter that. Then pour them into the jars and you don't have to boil or sterilize it. Into the jars, put the lids on and in winter they're very tasty when added to some juices, and they taste great – better than those you can buy in the shops. Usually we have a very delicious juice, it's also the first one that ends. It's very wholesome, because there's a lot of vitamin C in it. It helps in the cases of catching a cold, or other illnesses, when you need a certain amount of vitamins.

Fir (*Picea abies*) **needles and pine** (*Pinus sylvestris*) **buds**

Here is a fir-tree growing. You must have some fir needles. Now they're not so fresh anymore, but when they are, then you can use them for salads.
Together with something else or...

Yes, if you make a salad, you put various stuff in there, also some sorrel (Rumex) leaves. And then you can also put some fir needles in there.
Also when the pines have some buds on their branches. Only don't take the buds when they've just come out, when they're still very small. But you collect those buds and make teas, and you can wash yourself with that tea, if you have any eczemas or any problem with skin.
Also the head?
Yes, you can also wash the head, that helps a lot. You can also use it internally, let's say, if you've heard that people were deported to camps, well, those who were drinking pine needle tea survived, those who didn't – because it is not tasty and it is bitter – they died. There are very many anti-oxidants and many fortifying elements which help the body to cope with famine and diseases. Let's say, that this tea is highly recommended when you have tuberculosis. The best one and the most delicious is the one made from the buds, right, you can use them in salads. But you can also use the pine needles anytime, just cut them, pour hot water over them and drink it.
And how are they prepared for bathing?
For bathing?
Yes, for the hair or one's body.
Well, just boil them, boil them for a while, let's say, for 2–3 minutes and then pour that water into the bath.
Filtered?
Filtered, but you can also pour it with the whole stuff in it, but you won't enjoy it being in that kind of water. Just filter it. But I use the needles, right, I have a broken leg, the ankle was broken, after the surgery I was walking with a plastered leg for 3 months and it hurt like hell when it was taken off. And it didn't bend, but now everything is alright. But I had it terribly broken off, they nailed it back on. Then I used these pine needles and also the juniper. I boiled that and then put that tea into a bowl and added a bit more of hot water and then I was heating the leg. It hurts a lot when you heat the leg, but after that the leg bends so easily, you can put it into order, start to move it right and after that it could walk just like a soldier.
Must You do that every day?
Every day, at least I did that every day for half a year. And now my leg bends and can do things, it kind of hurts, but well. I don't walk around with a stick like some do. And the surgeon advised me this. The use of these teas is very helpful.

Ramsons (*Allium ursinum*)

They're cut. You can taste them. It tastes like garlic. And we put them into salad. You can eat all of it, it's edible throughout, even these white flowers, the seeds, you can eat it together with the flowers, it's very tasty and wholesome. The flowers are like little stars, right. You can decorate the salad very lovely, and it's also wholesome. They appear first in the spring, when there's almost nothing else, when the grass just starts to appear, then it has leaves already. You can pluck them and cut for salad. We put them together with sorrels, just cut them, add some sour cream and there you go – the salad is ready. Very delicious. In Siberia we ate in springtime those ramsons that I showed you. We ate it, because it was not so good with the food supplies over there. There was a kolkhoz, it was not like here in Latvia. We came to Latvia as to a paradise back then. It was hard getting food there, and to avoid deficiency of vitamins, we, kids, just went to the woods, sought for food and ate what we found. We even dug them out with the roots.

Ilga Bulle (1964), Agita Bulle (1991) in Aizpute

Sweet-flag (*Acorus calamus*)

Agita: And the sweet-flags, if, let's suppose, you pluck them in the ponds, then the upper part of them, you can use it as a food. It's very wholesome. Yes.
Ilga: And you can wash your hair with the roots of the sweet-flags. Precisely the roots of the sweet-flags are aromatic.
And how are they prepared?
Ilga: Well, you pluck them out, dry them, and put them down. And then you, let's say, boil them in a kettle, and then their strength seeps out of them.
Must we cut them?
Ilga: Yes, you cut them into pieces.
And then You can wash hair with that?
Ilga: Yes, the hair, especially the fair hair, if they're being bleached. Well, it's very wholesome.
Agita: Very many old people eat them as well. I know, I have a neighbour, she likes them, she eats them as a salad.
The roots?
Agita: Yes, the roots. They're tasty as a salad.
And what are they good for?
Agita: Well, I don't know, maybe they purify the body.

Beaver glands

Agita: Tell about the beaver gland, that it is against...
Ilga: ... against cancer cells.
A beaver gland?
Ilga: A beaver gland. But you can take those beaver glands only from people who recognize that stuff very well. It has more of those glands, but you must know the right

one. And then pour vodka over them, put it down for 10 days, then drink a teaspoon in the morning on an empty stomach. It is against the cancer cells.
But how? Are they from the beaver itself?
Ilga: Yes. Well, the hunters, you need a hunter, a trustworthy one, one that doesn't cheat, whom you can rely on. Then you tell him, that you need a beaver gland for an infusion. And you must get it at a definite season. And the hunters, which are occupied with that, know this.
Yes. And what happens with the beaver after that?
Ilga: You dry the gland and then you pour vodka over it.
You must cut it in some way or just use it as it is?
Ilga: No, the whole thing. They're like little balls. And you pour vodka or spirit over them, anything pure that you can buy in a shop. And put it down for 10 days and then you can use it. About a tablespoon, it is very stinky, very unpleasant, but well, I know, that people have been cured by this beaver gland.
It's against the cancer, right?
Ilga: Yes, exactly.
And do You also use it prophylactically? Or only then when You have something bad?
Ilga: It is also very good for prophylactic use, but I tell you, it stinks awfully. It is horrible. And also, when something has bitten you on the hand, or somewhere on the body, or you have some ball-like stuff somewhere, just put it on – wet a gauze in it, and that's it.

Ground-elder (*Aegopodium*) juice

Agita: These are not illnesses, but, for example, when something has bitten you or something similar has happened, then you need ground-elder juice.
What juice?
Ilga and Agita: Ground-elder juice. You squeeze it or grate it and you can treat a sting of a bee with it and so on. Or you just take it and simply put it on.
Ilga: Yes, yes.
And can You use it also somewhere else?
Ilga: Well, also as a tea, but usually you use ground-elder juice when something bites you or you have some efflorescence or something like that, then you just grate it.

Eggshells

Ilga: And, for example, the eggshells. Not the city ones. And you dry them and grind them in a coffee-mill. You know it?
The coffee-mill? Yes.
Ilga: You grind them there, make a powder and you have calcium.
And how is it used?
Ilga: Well, you can add a teaspoon to the soup or you can eat it plain, whatever you prefer.

Agita: It's the same type of calcium that is being sold.
Ilga: The 'Calcigran' that you can get in pharmacies.
And how often do You use it?
Ilga: Well, you can use that, well, there's never too less calcium to give the body. Never. Especially when you're in your forties and beyond. Also in the youth. No problems. You can use it. But only from such eggs, that you have taken from farms.
Agita: Not the ones you can buy.
Ilga: Not the ones you can buy in the city. Because they have chemicals added to them.
Agita: The chicken there are being fed hazardous food. That's no food at all.

Ilona Rateniece (1945) aus Alsunga

Löwenzahnsirup

Ich will nun etwas erzählen, das euch noch niemand zuvor erzählt hat – über Sirup. In Lettland war es vor etwa 20 Jahren üblich Löwenzahnsirup bzw. -honig zu machen. Die Blumen werden gesammelt, in einen Kessel gegeben und soviel Wasser zugesetzt, dass die Blumen bedeckt sind. Ich habe das im Gefühl, und kann keine genauen Mengenangaben machen. Dann wird die Mischung ca. eine Stunde auf kleiner Flamme gekocht und mit Zitronensäure versetzt, zur Stabilisierung. Danach 12–24 Stunden absitzen lassen.
Am 2. Tag wird die Mischung filtirert, die Blumen weggeworfen. Es wird Zucker zugesetzt, wieder nach Gefühl, und viel weniger als Wasser, gut umgerührt und wieder auf kleiner Flamme gekocht, und dabei den Schaum von der Oberfläche immer abschöpfen. Sobald die Flüssigkeit ein wenig dicklich wird, vom Feuer nehmen. Man soll den Sirup nicht zu sehr eindicken, ansonsten wird der Sirup beim Abkühlen zu fest und kristallisiert. Nun ist der Sirup fertig.
Der fertige Sirup kann im Tee oder mit heissem Wasser getrunken werden, zum Beispiel bei Erkältung. Die medizinale Wirkung ist aber nicht so stark wie der Tee von Löwenzahnblüten. Kleine Kinder mögen diesen Sirup besonder gern. Nach dem gleichen Prinzip kann man Sirupe aus verschiedenen Pflanzen herstellen.

Sirup aus den Zapfen von Kiefern

Zum Beispiel kann man Sirup aus den Zapfen von Kiefern kochen. Die grünen Kieferzapfen muss man im Juni sammeln, der Sirup bekommt dann eine bernsteingelbe Farbe und schmeckt sehr gut. Wichtig ist, dass man den Schaum gut abschöpfen, damit der Sirup nicht nach Harz schmeckt. Sehr wichtig ist auch hier die Zitronensäure, ansonsten ist der Prozess gleich. Der Geruch des Sirups erinnert an einen Spaziergang durch den Sommerwald.
Vor einem Jahr habe ich eine Ausstellung gemacht über verschiedene medizinische

Pflanzen und zum Kosten habe ich die Sirupe hergestellt, die grossen Anklang gefunden haben.
Einen Tee kann man auch aus Kieferknospen machen, die im Frühling gesammelt wurden. Die Kiefer ist sehr gesund für die Lunge und die Knospen können auch zum Inhalieren verwendet werden. Ich selbst verwende den Tee nicht. Wer auf dem Land geboren wurde, kennt verschiedene Tees von lokalen Pflanzen. Aber das Siruprezept von den Kieferzapfen habe ich in einer Zeitschrift gelesen.

Sirup von Hagebutten

Man kann auch Sirup von Hagebutten (Wilde Rose) herstellen, aber das Rezept ist ein bisschen anders. Der Unterschied ist dass am 2. Tag erst der Zucker allein im kessel geschmolzen wird und dann das Filtrat zugegeben wird. Das Schmelzen des Zuckers muss sehr langsam erfolgen, beim Zugeben der Flüssigkeit hört man ein Zischen. Am Ende gibt man nach Belieben Ascorbinsäure zu. Dieses Rezept hat mir eine Tante und Nachbarin gesagt.

Über den Fliegenpilz

Jetzt will ich etwas Ausergewöhnliches über den Fliegenpilz erzählen. Es gibt mehrere Arten von giftigen Pilzen, wie den Fliegenpilz, den grünen und weissen Knollenblätterpilz, aber dieses Rezept, das ich nun erzähle, ist nur mit Fliegenpilz als Medizin.
Man gibt den Fliegenpilz in ein Einmachglas und bedeckt ihn mit Alkohol (Vodka). Die Tinktur kann man bei Knochenschmerzen oder Schmerzen im Kreuz benutzen, aber nur äusserlich. Es gibt eine Möglichkeit die Tinktur auch einzunehmen, aber nur sehr vorsichtig.
Eine andere Geschichte erzählt über eine alte Tante, die Fliegenpilze nach Hause brachte und in ein Glas gab, mit Mull bedeckte und in die Sonne ins Fenster stellte. Nach einiger Zeit bildet sich ein Saft aus dem Pilz, mit dem man schmerzende Gelenke einreiben kann. Man muss nur Fliegenpilz in Stücken ins Glas geben, ohne andere Zusätze wie Wasser oder Alkohol. Das ist genug. Nach einiger Zeit schweben die Stückchen wie kleine Pflaster im Saft. Die Tante sagte mir das sei sehr gut! Wie lange der Pilz in der Sonne stehen muss, kann ich nicht sagen, aber man erkennt an der rötlichen Farbe des Saftes dass der Prozess abgeschlossen ist.
Jetzt erzähle ich die Geschichte vom Fliegenpilz fertig. Dieses Rezept verriet mir ein Apotheker. Es muss sehr sehr vorsichtig verwendet werden. Es soll gegen Krebs wirksam sein und das Immunsystem stärken, wenn man so eine Kur macht. Man beginnt am ersten Tag einem Tropfen der Tinktur einzunehmen, den man mit einem Löffel Wasser mischt. Am zweiten Tag nimmt man 2 Tropen ein, und man steiger die Dosis jeden Tag bis zu 20 Tropfen am 20. Tag. Danach muss man die Dosis gleicherart wieder täglich reduzieren bis man wieder nur einen Tropfen (40.Tag) und dann keinen Tropfen mehr einnimmt.

Aber, wenn der Organismus nicht stark genug ist und einem übel wird, zum Beispiel am 12. Tag, muss man sofort beginnen die Dosis wieder allmählich zu reduzieren, aber auch keinesfalls plötzlich mit der Einnahme aufhören. Diesen giftigen Pilz darf man wirklich nur mit grosser Vorsicht verwenden.
Wenn ich mit dem Fliegenpilz arbeite, und ihn schneide muss ich mir nach dem Arbeiten sofort gut die Hände waschen, und keinesfalls mit dem Mund in Berührung bringen, doch ich spüre keine Wirkung allein vom Arbeiten mit dem Pilz.

Über die Stinkmorchel

Jetzt erzähle ich über die Stinkmorchel. Das sind auch Pilze. Wenn der Pilz jung ist kann er Verwendung finden. Dann ist der Pilz so gross wie ein Ei. Aber wenn er älter wird und grösser, stinkt er sehr und lockt Fliegen an.
Bei diesem Rezept kommt die Haut vom Pilz weg, ausser wenn der Pilz sehr jung ist, dann kann man den ganzen Pilz in Stücke schneiden und ins Glas geben. Die Stücke werden mit Alkohol bedeckt und mehrere Wochen oder etwa einen Monat stehengelassen. Der Alkohol verfärbt sich und wird braun, dann ist die Tinktur fertig. Die Tinktur kann auf Wunden und Prellungen gegeben werden, mit einer Kompresse. Aber man kann die Tinktur auch trinken, vielleicht teelöffelweise gegen Magenkrankheiten, wie Gastritis oder Magengeschwüre, aber ich weiss die Mengen nicht genau, weil ich es selbst nicht trinke. In so einem Fall muss man die Tinktur über lange Zeiträume einnehmen. Jemand hat mir erzählt dass sie selbst diese Tinktur über mehrere Jahre eingenommen hat. Dieser Pilz ist nicht giftig.

Skaidrīte Knapše (1939) in Alsunga

Comfrey (*Symphytum officinale*) and erysipeloid

This one is comfrey. Also for the feet.
And for joints?
Yes, also for joints. But it is also possible to drink it.
The flowers?
Yes, the flowers. And the roots are for the joints. At the bottom of it there are big, big tubers. Yes, and you can cut and dry them. And then make, let's say, as a tea and then make a compress.
An appliable one?
Yes, and as my husband had erysipeloid so I grated these ones. And, you understand, we got them closed.
What is an erysipeloid?
How shall I put it? It doesn't heal, yea.

Where is it?
Usually it is in the legs. See, where the circulation of blood is not normal.
Just a big wound?
A big wound. And at the hospital they let the things slide so far for him that he had it almost up to the knees and the feet were all sore. And the roots were but grated and put on.
Fresh?
Fresh. And, and, and there was left, see, only this [*the interviewee is showing with her hands a hole the size of a one Lat coin 1 cm diameter*]
When are these roots collected? At what season?
These ones can be collected the whole year through, but the best time is spring and autumn. Then it accumulates the most, well, those, those...
Those substances?
Yes, it has something similar to fat. That's why it is called 'tauksakne' [*in latvian – 'tauki' (fat) + 'sakne' (root), in english – comfrey*]

Lovage (*Levisticum officinale*)

This one is lovage. Once it was at every old house because our ancestors used it instead of pepper.
And what are they [*the tops*] *good for?*
These are good against the mosquitos. I just smear them over me and the mosquitos don't bite me.
Is a leaf torn off?
Yes, yes, in this manner. And one even strokes the backs of the animals. The smell's awful. And another thing that I know my granny told me. This flower was planted, well, against evil, against a certain envy, let's say.
Someone who has it can't be envied.
Yes, he can't be envied. And it spreads for me so, and I think so – that nobody can envy me.

Chestnut (*Castanea*) **infusion**

Do You also make infusions with spirit or vodka?
Well, quite rarely, quite rarely. What do I do with these chestnut flowers? Those, you see, are impossible to preserve otherwise, so I pour vodka over them. Well, the ordinary vodka.
How much approximately? What are the proportions?
Well, that... I have a half a litre jar, then I fill it with the flowers, well, they're kind of puffed.

Fresh?
Fresh, yes. And then so that the vodka is itsy-bitsy over. And then also from the chestnut, when in the autumn there will be fruit, yea, then the brown peel, not the fruit itself, but the brown skin is taken off and also poured over like this. Well, let's say, for feet where there is some pain in a stronger degree, or, or, let's say, when the arms ar aching or whatever, just rub it in.
And the flowers? Are the flowers for drinking?
Those flowers, I think... Well, I don't know, I don't have the courage [*to drink them*].
Do You rub them in somewhere?
Mostly I rub them in.
And when do You rub them in? When the joints hurt?
Yes, the joints. Or also when a mosquito has bit me. Not mosquito, but, you know, there are these small flies, then there swells such a huge ball. See, then I smear it several times a day and the ball disappears for me. Well, that is just an everyday thing.

Milk thistle (*Silybum marianum*)

And milk thistle, that didn't grow for me, that one is very interesting. It's motley, a motley one. And there is a legend, that formerly the girls have gone to it to complain, if a fellow had left them. Then she had to take the thistle here by the thorns of the thistle and had to confess her sins. Then the fellow would return. I don't know, if it is so or not, but there is such a tale.
What else do You do to protect the house?
That's why I say, that I don't have milk thistle. One must have it where the entrance into the room is.
By the door or the outer door?
Well, somewhere by the gates where one comes in, let's say, from the main road.
Why exactly milk thistle?
That is a guardian.
Where do You get all this knowledge from?
Well, one part is from the books. Then I check if it really is so. And that milk thistle, I was told that already long ago and that I have tried out, wherever I have gone, I've always carried the seeds with me. And there was such a case really when I felt that something bad is coming and I hadn't had that milk thistle for some 4 years, and suddenly it grows in a place where it has never been. The air is clean. It grows big already. And it officially takes away the headache. You just go to it and take it by the thorns, as it has these branches. You put your hands onto it like this, and just stay there for 5 minutes and all the headaches are gone. That really is so.

Borage (*Borago officinalis*)

This one, for example, is borage, only it's not blossoming yet. Well, it smells almost like smelt (Osmerus eperlanus).

Where is it used?

I use it on sandwiches. Simply the leaf, see, you must squeeze it. See, what is there, well, look, it's almost like thistle. And so that it wouldn't be that way, then simply in this manner here and fold it and crumble it on the bread. And when you eat then it's just like a real cucumber. And it's here early, early in the spring. Well, here it has spread by itself and I leave it, let it be happy. It has very beautiful blue flowers. And also the cucumber jars, when in the autumn the cucumbers are made, then those blue flowers are thrown in between. And that looks very nice.

Healing with ants

Then I have the ants. Here is one anthill, there [*by the shed*], in the garden I have one large, large anthill.

What do You do with them?

You know, when the head hurts badly, then I put a white cloth, but without any smell, and then they pee on it. And when you smell it, it smells as if, well, formic acid, you could say. And then put it orderly on here.

On the face?

Yes, and you inhale it in. The headache will be gone very, very soon. And those ants you just shake off the cloth. And the smell will stay. Very effective, somewhat nice, but modest.

Elecampane (*Inula helenium*)

This one's elecampane, a medical one.

And what can You get from elecampanes?

If you go into a sauna, you must take a leaf with you, and you must rub yourself with it, then the skin will be in a rosy color. Formerly by every sauna there was an elecampane growing. Then, when you're going to bathe and wash yourself, right, then you take a leaf and rub yourself. The flowers, I don't know if those are good for anything, but the root is good for lungs, against tuberculosis, against all those of that kind... Well, irreplaceable.

Making of sauna besoms

Then maybe You also make sauna besoms?

Well, there are none left for me now.

From what do You make them?

From whatnot, from whatnot.

Do You have anything special against some faults?

No, well, mostly it's birch. Mostly. Then rowan (Sorbus aucuparia) and definitely juniper (Juniperus communis) go in there.

Do You make them mixed like that?

Yes, mixed in such a way. And if you feel that the blood isn't circulating somewhere or whatever, then purely with juniper. Afterwards there are kind of little dots allover, but that's nothing to worry about, it is worth it. But you put it at first into hot water so it wouldn't be so sharp.

When do You collect everything for the sauna besoms and when do You tie them together?

For the sauna besoms - right now, around Midsummer.

Will You collect them sometime now?

Not until the 24th [*of June*], then I'll collect them.

Amanitas (*Amanita muscaria*)

Then I also wanted to ask – do You know any cure that comes from mushrooms?

The terrible amanita, but not the green one, that one is very poisonous, but the ordinary red amanita. Used in little portions it gives strength.

Must it be eaten plainly fresh?

Yes, you can eat it.

Every day?

Well, a bit every day, it's poisonous though. There is a description, where is written about Germans. They gave it to their soldiers, so that they would attack, so that they would have strength. Yes, that is described thoroughly in the book.

And have You tried them yourself?

No, I haven't, I better drink coffee in that case.

About the force of the earth

And what I have, if I'm worried, sometimes my hair stands on end, that I even don't know what to do. Then I come, put my hands into the ground and sit for a while. And the ground takes everything. If I'm not feeling well, then I let the badness into the ground. And just for that I need the soil here, because that calms me down a lot.



Herbs for Dummies

By Erik Sandelin (SE) and Wojtek Mejor (PL)

Personal encounters that will help you find your way to the knowledge of plants. Take your first steps in the diverse world of herbs!

Soothing Chamomile Tea // Chamomile flowers look like small oxeye daisies (one of a few flowers I actually know the name of). Pick a bunch and put them in hot water for a while and pour yourself a nice cup of relaxing, home-made tea.

Fresh Elderberry Pancakes // Elderberry are these bushes with white flowers that grow almost everywhere. You might have tried elderberry juice or soda. Even easier is to dip a small bunch of the white flowers in pancake batter, fry it up and serve with sugar.

Roadside Thistle Snack // Thistle are those thorny flowers you've regrettedly stepped on when running around barefoot. If you peel the stalk, you've got a nice, crispy snack. Yay!

Horseradish in Leaves // Forget the white cream that comes in small jars from the supermarket! I discovered that horseradish is also a tasty plant with long leaves that you can find nearby old human habitats in rather dry places. For best taste choose the young and small leaves and skip the bitter stem.

Edible Nettle // If only I knew this when I was young – that nasty nettle is actually edible! Pluck the tops with due respect. Then carefully sweep away the stings with your hand approaching them from the side. Roll the leaves into a ball between the palms of your hands and enjoy. If you get stung after all, use the liquid inside the stem to alleviate the itching.

Cattail Delicacies // There are treasures hidden in the lake that I was not aware of. And edible ones too! The thick, white stem of the cattail is a real delicacy. All you have to do is peel off the hard fibres and enjoy the taste of the crunchy inside.

Fill the Bottle to the Top: Muscaria Amanita

By Christina Stadlbauer (AT/BE)

The friendly-looking red mushroom with white dots is maybe the first one we encounter as children. From a very early age onwards, we know that this classic mushroom of books and drawings, ornaments and decorations is poisonous, must be avoided.
In literature, the red fly agaric – amanita muscaria – is classified as (deadly) poisonous causing nausea, headaches, and strong vegetative reactions.
An alternative perception of the mushroom opens the doors to its hallucinogenic powers but strong warnings go along with any oral tradition of its use.
Its name in various languages suggests a relation with flies or flying – red fly agaric (eng); mušmires (lv) – [muša – fly]; Fliegenpilz (ger) – [Fliege – fly, fliegen – to fly]; vliegenzwam (ned) [vliegen – to fly, vlieg – fly]; punakärpässieni (fin) [red fly mushroom]; muchomor (pol) – [fly killer].
A possible interpretation of the name is found in the recipe of the mushroom mixed with milk used against flies and as insecticide.
Another aspect suggests that on special occasions (days), the psychedelic properties are said to give you the strength to fly, accompanied by other witches, to encounters with the devil, or sometimes simply out of the window down to the ground, and to the emergency room.
In the Kurzeme region, this mushroom is turned into medicinal tinctures, that are reported to relieve muscle pains and sore backs.
"You have to mix red and white Amanitas; smash the mushrooms until they are juicy, put them in a jar, put quite a lot of them, cover them with vodka – fill the bottle to the top, and let them sit, until the colour of the liquid looks like wine. Do not drink it, it is horribly poisonous, but rub the tincture on sore muscles and legs, and go to rest. Put a compress, and do not take it off, even if you have a painful reaction. You need to resist and endure – the next day you feel well, the muscles are soft and the pains have disappeared." (Cecīlija)
"An old aunt told the story that she brought the mushroom home, simply put it into a glass, covered it with a soft cloth and put it in the sun, on the windowsill. She did not add water or alcohol. After a while the mushroom produced a juice that was used to rub on painful joints.
How long she was keeping the mushroom in the sun, I do not know but when the juice had turned reddish, it was ready to be used. The aunt said it was very good!" (Ilona)
The shamans of Siberia suggested the use of the red fly agaric to treat cancer. The young mushroom is picked and dried in the sun. Then it must be kept for one year, so that the poisonous substances get neutralized. The medicinal properties that have very strong powers to destroy cancer cells are retained. The mushrooms are more powerful if they grew on a spot exposed to strong sun. (Ossi).
A different description of a red fly agaric treatment was found in the Kurzeme region:
"A pharmacist revealed this recipe to me, but it has to be used with great caution. A cure with Amanita tincture is said to be effective against cancer and to strengthen the immune system. You have to start with one drop of the tincture mixed with a spoonful of water on the first day. On the second day, you take 2 drops and increase the amount of drops every day until you take 20 drops on the 20th day. Then you start reducing the dosage in the same way, by taking less and less drops each day and you finish the cure with only one drop on the 40th day.
In case your organism is not strong enough and you start to feel sick, on the 12th day, for example, you have to immediately start reducing the amounts daily. In any case you must not suddenly stop taking the tincture. This poisonous mushroom can only be used very carefully.
I do not have this tincture at home, but I have a jar with the tincture of stinkhorns that I could give you." (Ilona)

Walk in the Woods

By Aistė Viršulytė (LT)

Every year in the regions of Latvia and Lithuania an exclusive attention is paid to the important festival of the year – the shortest night and the longest day of the calendar. Lithuanians used to call this midsummer event – Rasos, translated to English as 'Dew Feast', known to Latvians as 'Līgo'. When christianity came this feast was renamed into 'St. Johns'. The celebrating date was changed as well. It was rescheduled from the astronomically accurate date (June 21) to the night of June 23-24.
Since centuries ago this time was considered to be magical.
The traditions of the feast include using solar symbols, burning fires, and showing extensive attention to nature – at the time of the feast, women gather various herbs because they believe that their healing features are greatly increased then. The most important part of this feast is to attempt to find a fern blossom over the night which can be found in Lithuanian and Latvian folklore as 'fire' substances. The one who manages to find it, is rewarded by happiness and wisdom of knowing everything, with infinite knowledge.
During the time of the Kurzeme expedition, while in festive mood, several Latvian herbalist women were asked to share their knowledge on the related topic.

Folktale

In old Baltic culture the blossom of a fern should be blooming during Summer's Solstice. It is a rare phenomenon but even so people still do their best to look for it, and according to folklore, if they try hard enough they find it. For example, a story tells about a man who accidentally finds a fern blossom without realising, as the blossom got inside his shoe while he was walking through a field of ferns. Suddenly everything started glowing with a strange light and the man became capable of understanding animal speech. Even the fireflies talking with each other was clearly heard! The man then sat for a bit to rest, and removed his shoes. The magical blossom fell out, and in the blink of an eye, the miracles he witnessed ended. Not just finding a fern blossom is difficult, but to preserve it is just as hard.
An Interpretation: The world is so mysterious that only at moments like this someone is able to see it as so, to feel it. This is the main purpose of the fern blossom.

Instructions: How to look for a fern blossom

You should be able to find a fern. Lay a handkerchief or small cloth beneath it, then draw a circle around the fern with a rowan branch (elder people believed that the rowan protects from spirits and witches). After that a vessel with holy water should be placed nearby, and then you should light a candle and pray. While waiting on a fern to bloom, it is a strong possibility that the evil spirits and the forest spirits will try to interrupt, but you must be strong and brave, as well as be focused and never glance back to resist the evil. After some time the fern should drop its blossom, it will be glowing-red or glowing-rainbow color, but will remind you of a moon or a star. Then you should cut your finger and place a blossom under your skin. That way you will not lose it.

Fragment 1

Is there a herb that, let's suppose, is used to attract the fellows [men]?
Well, fern should be the right one for that..
Do you know how one should look for the fern flower?
[..] Do you know what 'fern flower' means metaphorically?
Yes, yes..
Well, yes, it doesn't have any other meaning. Well, fern is a spore plant, it doesn't blossom. You should put to work your imagination, then it maybe blossoms.
What do the people think about it, how do they imagine it?
Well, how? I have seen it drawn, but that's just pure fantasy. it doesn't blossom like that. It doesn't blossom at all, because it has spores under the leaves.
And what kind of flower was drawn there?
It's something like a sausage. Like this, and it shines and like a cross..
As the Midsummer night is the shortest, it blossoms only at midnight. Because there's no other time for it to blossom, it's bright all the rest of the time..

Can you try to find it at any forest?
You must try to find it in two, at any forest, otherwise there's no chance finding it. That's hard to tell but that's the way it is.

Fragment 2

Here's some more interest about the fern flower, do you know anything about that?
That's a legend, they don't blossom, I know that, but some happen to see them blossoming (laughs). You should lie on the ferns right now, they grow very near Aizpute, you know. Don't you know that?
Where exactly?
Drive through Štakeldang and then there is a bridge and then you turn, you can drive away from Štakeldang to Padure directly. And there they are in the wood. And the ferns are very good for putting them into the pillows and under the sheets and to lie over them and they have an effect on the legs and bones. Those kind of ferns are necessary for that.
Just use the green?
Well, for sleeping. For the compresses always put green ones.
Maybe you remember any stories about the fern flower?
Well, it's an idea that came to my mind, it's no use to listen to this tale. On the real Midsummer night you take a real good partner. And then you drive where I told you. Then you'll have the whole story. And that will be the real story, that real pleasure. Must walk through them. And then some wishes appear.. They will have an aroma and you can pluck them and wrap each other up in them, and pluck them for sleeping, and if everything's ok then you'll be fine. And until the morning there will be dew, go through it. There is dew all over in the morning. You must sleep in the dew. Well, the stories are similar to this.. You must search for the flower. The flower is only from 23-24 on that night. You won't get it any other time.

Fragment 3

Of your knowledge, where the fern could be used?
It can be used in a bath and for lying on it as well. It can be placed into bed. It's possible to create a sheet which heals from rheumatism. It also helps to sleep well and pillows can be made from it's material. It's not recommended to drink it as it is poisonous but it might be possible to use it homoeopathical medicine. A plucked fern can be placed above the underground flow crossing point to neutralize negative energies.
In your opinion, what is the meaning of the blossom of a fern?
This subject should be disussed in philosophical terms as no one ever saw this phenomenon. This can be described as some sort of energetical power from our Father sky and Mother earth. The blossom is a connection between energies. Therefore, the blossom searching is on the longest day of the year – best time for animals and plants. During this short

period of time the animals and plants consume a bit of magical energy. The previously mentioned phenomenons are commonly sung and said as folktales, amongst the folklore.

The Garden Lady of Alsunga

By Åsa Ståhl (SE)

Too old to go to the meadow to pick herbs, she says. Too old? Then how does she do it, I'm thinking (two days into the herbologies/foraging expedition).
If using herbs is an integral part of her daily life, then how does she manage that now if she says she is too old? And I do not know yet how old she is, but I can see that she has a warm and open face.
We were in Alsunga, standing on the parking lot in between a church, a bank, a bigger grocery store, a smaller grocery store and a park with a public toilet.
I saw her sitting, chatting on a bench attached to a storing house. It is at the back of a viesu māja – guest house. [..]
When we approached the bench the lady left and went away behind the storing house, as if she was hesitant to talk to us. Her red and blue chequered socks are pulled up to the calf but it leaves a glimpse of tanned legs before a green wrapped skirt with a lace starts. [..]
The lady has an experienced hand with whom she gently and warmly touches others while she is talking and laughing. I wonder: What impact has her tea-drinking had on her health? Has her knowledge of herbs made her healthier than others? How can one answer that kind of question?
Signe later gives an explanation that together with Ance's answer about prophylaxis might serve as a clue to this healthiness question. Tea is something to drink every day in Latvia. By tea most people refer to herbal tea. It can be your own, homemade one. Black tea is more Russian. At the bar across the park in Alsunga I later notice that they have a shelf with nicely packaged teas such as verbena, camomile, sage, mint.
One sentence that the lady said lingers in my mind: Now you just buy it from the shops but you don't collect anymore.
She does not buy in the pharmacy. She does not go to the meadow. But she is not too old to grow and harvest herbs in her garden. There seems to be something that cannot be bought or given to you: the feeling of picking your own herbs, no matter whether it is in the meadow or in a garden.
I get to touch her warm hand again when we are leaving. That is also when I learn that her name is Cecīlija Salpiņa. I know the question has been asked about her age, but the answer never reached me. Too old? Not to too old for enjoying picking herbs in a garden. And what Cecīlija has in her garden is written in another text.

Participant's Feedback / Dalībnieku iespaidi

Bartaku – artist / researcher // mākslinieks / pētnieks (BE)
Wanderings, foragings and words produced an image of the region where I grew up. It also produced an image of encounters with women in their fields and gardens, at the back of the eyeballs, the peculiar touch of the plants by wrinkled hands with their determinate pointing, picking, and tasting, causing dark-green-to-brown-to-black thin lines caught between the finger tip and its translucent hat. The faces, allowing to be looked at and to be copied innumerable times. //
Pārgājieni, ēdiena vākšana dabā un vārdi radīja tā apgabala tēlu, kurā es uzaugu. Tas radīja arī tēlu par sievu sastapšanu viņu laukos un dārzos. Tēlu par sejām, uz kurām var lūkoties un kuras var atdarināt neskaitāmas reizes.

Ieva Bernotaite – artist // māksliniece (LT)
During the Kurzeme Herbologies expedition I got interested in one of the most important trees in baltic paganism – oak which was held as the symbol of holiness and strength, as the symbol of Gods. Discovering similarities between Lithuanian and Latvian culture and traditions I decided to exchange Latvian and Lithuanian acorns and to plant Lithuanian acorns from Vilnius in Aizpute and Latvian acorns from Aizpute in Vilnius. Acorns should be picked from holy places: From The Misinkalns Hill (Aizpute) and The Hill of Gediminas grave (Vilnius). //
Herboloģijas ekspedīcijas laikā Kurzemē es ieinteresējos par vienu no vissvarīgākajiem baltu pagānisma kokiem – ozolu, kas tika uzskatīts par svētuma un spēka simbolu, par dievu simbolu. Atklājot līdzības lietuviešu un latviešu kultūru un tradīciju starpā, es nolēmu apmainīties ar latviešu un lietuviešu zīlēm un iestādīt lietuviešu zīli no Viļņas Aizputē un latviešu zīli no Aizputes Viļņā. Zīlēm jābūt ievāktām no svētām vietām: No Misiņkalna (Aizpute) un Gedimina kapa kalna (Viļņa).

Ossi Kakko – learning facilitator // mācību koordinators (FI)
I found old garden-polycultures around the peoples' homesteads very impressive. Information on stinkhorns and horse chestnuts was new to me and I really enjoyed meeting people who traditionally eat sweetflag. I think the greatest achievement of the expedition was the way how local youth got involved and interested in exploration of folk herbologies. //
Ļoti iespaidīgi man šķita cilvēku vecie iekoptie dārzi ap savām lauku mājām. Informācija par zemestaukiem un kastaņiem man bija jaunums, un es patiešām nopriecājos, satikdams cilvēkus, kuri ēd kalmes. Uzskatu, ka vislielākais ekspedīcijas sasniegums bija vietējo jauniešu iesaistīšana tautas zāļu zinību izpētē.

Mārtiņš Laizāns – student, translator // students, tulkotājs (LV)
I made very many surprising discoveries during this trip owing to the fact that I'm living in a city. I understood that almost everything found in the meadows is edible, you just have to find out how to prepare the herbs properly. //
Kā jau pilsētniekam, man bija daudz pārsteidzošu atklājumu šīs ekspedīcijas laikā – sapratu, ka gandrīz visa pļava ir ēdama, atliek tikai noskaidrot, kā pareizi kāds augs ir jāsagatavo.

Aigars Lielbārdis – researcher assistant, Archives of Latvian Folklore, Institute of Literature, Folklore and Art, University of Latvia // asistents Latvijas Universitātes Literatūras, folkloras un mākslas institūts Latviešu folkloras krātuve (LV)
This kind of collaboration and publication helps to conserve and actualize the traditional heritage – herb gathering, as well as the presence of the international participants lets see the similarities with other cultures. This booklet could serve as a stimulus for other people to gather herbs – even if only for teas. //
Šāds kopdarbs un publikācija palīdz saglabāt un aktualizēt tradicionālo mantojumu – zālīšu vākšanu, kā arī starpvalstu dalībnieku klātbūtne ļauj saskatīt paralēles ar citām kultūrām. Šī burtnīca varētu kalpot arī citiem ļaudīm kā mudinājums vākt zālītes – kaut vai tējām.

Malin Vrijman Lindmark – artist, co-founder of Kultivator // māksliniece, Kultivator līdzdibinātāja (SE)
A very interesting aspect of this work is the question about how knowledge actually works, and how and in what way it differs from information sharing alone. //
Man tas šķiet ļoti interesants šā darba aspekts – jautājums par to, kā tad īsti šīs zināšanas darbojas, un kādā veidā tās atšķiras no apmaiņas ar informāciju vien.

Wojtek Mejor – independent cultural producer and educator // neatkarīgs kultūras producents un izglītotājs (PL)
I have certainly changed and broadened the way I see the world and plants surrounding me. Starting to talk to people in my own home town I have discovered that knowledge about herbs and ways they can be used is still alive even in a big city like Warsaw. //
Es noteikti esmu mainījis un paplašinājis to veidu, kā es redzu pasauli un augus sev apkārt. Sākot runāt ar cilvēkiem savā pilsētā, esmu atklājis, ka zināšanas par zālēm un to lietošanas veidiem ir vēl joprojām dzīvas pat tādā lielā pilsētā kā Varšava.

Erika Norberg – works as a journalist, lives as an artist, stays in the countryside // strādā kā žurnāliste, dzīvo kā māksliniece, uzturas laukos (SE)
I feel the difference from Sweden is the fact that the Latvian people have another history, a history that has forced them to live closer to nature, something that shows both in the way they use what is growing in the woods and meadows and also in their generosity and simple happiness. //

Latvijas iedzīvotājiem ir cita vēsture, vēsture, kas ir piespiedusi tos dzīvot tuvāk dabai, kas parādās gan tajā, kādā veidā tie lieto mežā un pļavās sastopamos augus, gan dāsnumā un vienkāršajā priekā.

Agrita Ozoliņa – researcher assistant, Archives of Latvian Folklore, Institute of Literature, Folklore and Art, University of Latvia // asistente, Latvijas Universitātes Literatūras, folkloras un mākslas institūts Latviešu folkloras krātuve (LV)
I got to know not only how to treat several illnesses with wild herbs, but also remedies for preventive purposes. But the best – all you can get around you in nature, you just must be attentive, open minded and aware of that. //
Starptautiskā ekspedīcija "Herboloģija" bija lielisks piemērs, kā starpdisciplināri skatīt un pieredzēt mūsdienās aktuālu tēmu, daba un tās avoti – savvaļas augi. Vērtīgākais bija tieši plašais skatījums uz it kā zināmu tēmu, te savijās starptautiskā pieredze un vietējās zināšanas.

Madara Pavlovska – student // skolniece (LV)
I got to know some unknown methods in herb use, which I didn't know before. This expedition let me understand, how useful both in diet and medicine can be the most common herbs you get to see daily. //
Šajā starpvalstu ekspedīcijā ieguvu pirms tam man nezināmas metodes augu izmantošanā. Šī ekspedīcija ļāva izprast, cik ļoti pat visparastākie dienā sastaptie augi var būt lietderīgi gan uzturā, gan medicīnā.

Erik Sandelin – Interaction Designer and co-founder of interaction design and innovation studio Unsworn Industries // Mijiedarbes dizainers un līdzdibinātājs mijiedarbes dizaina un inovāciju studijai 'Unsworn Industries' (SE)
I learnt that you don't need to go to the forest to forage. There are plenty of usable plants and herbs just next to the road. After this expedition I gaze at the world with more curious eyes. //
Es apguvu to, ka nav jāiet uz mežu, lai varētu ievākt barību. Ir vairums lietojamu augu un zāļu ceļa malā. Pēc šīs ekspedīcijas es veros pasaulē ar daudz zinātkārākām acīm.

Una Smilgaine – researcher, Archives of Latvian Folklore, Institute of Literature, Folklore and Art, University of Latvia // pētniece Latvijas Universitātes Literatūras, folkloras un mākslas institūts Latviešu folkloras krātuve (LV)
That was a wonderful experiment, in which people from various European countries and Latvia studied the knowledge in herbology of the people in Aizpute and Alsunga vicinities. During the expedition different languages and traditional knowledge about herbs and folk medicine fused together into one acoustic landscape. //
Tas bija brīnišķīgs eksperiments, kurā ļaudis no vairākām Eiropas valstīm un Lavijas pētīja

Aizputes un Alsungas apkārtnes ļaužu zināšanas herboloģijā. Ekspedīcijas laikā vienotā skaņas ainavā saplūda dažādas valodas un tradicionālās zināšanas par augiem un tautas dziedniecību.

Christina Stadlbauer – bee-keeper, researcher, shiatsu practitioner // biškope, pētniece, praktizējoša šiacu ārste (AT/BE)
Lucky Latvia with her rich and untouched nature, her wise and knowledgeable Women that generously offer what many have forgotten. //
Laimīgā Latvija, kurai ir bagātīga un neskarta daba, tās viedās un zināšanām bagātās Sievas, kuras dāsni piedāvā to, ko daudzi jau ir aizmirsuši.

Åsa Ståhl – PhD-student in Media and Communication Studies at Malmö University and a journalist and an artist // filosofijas doktorantūras studente Mediju un Komunikāciju studijās Malmo universitātē un žurnāliste, un māksliniece (SE)
The expedition deepened my knowledge about ethnobotany, and gave me opportunity to reflect on the usage of herbs throughout my own upbringing in the Swedish countryside and in my contemporary urban life. //
Ekspedīcija padziļināja manas zināšanas tautiskajā botānikā un sniedza man iespēju palūkoties uz augu lietošanu manas bērnības laikā Zviedrijas laukos un manā pašreizējā pilsētas dzīvē.

Cristóbal Montesinos, architect and researcher // arhitekts un pētnieks (ES)
Ulla Taipale, curator and cultural producer // kuratore un kultūras producente (FI/ES)
Aila Montesinos Taipale, nature observer // dabas vērotāja (FI/ES)
For us the most interesting thing during our stay in Aizpute / Alsunga has been the experience and immersion in the cultural tradition of Latvia. Also the generous way of sharing the knowledge of the locals has surprised us – the "expeditions" we took part in, were succesful because of the enthusiasm and openness of the interviewees. //
Mūsu uzturēšanās laikā Aizputē un Alsungā mums visinteresantākā bija kultūras tradīciju pieredze Latvijā un iedziļināšanās tajā. Arī vietējo cilvēku dāsnā dalīšanās zināšanās pārsteidza mūs – 'ekspedīcijas', kurās mēs piedalījāmies, bija veiksmīgas pateicoties intervēto cilvēku entuziasmam un atvērtībai.

Tuomo Tammenpää – concept designer / media artist // konceptuālais dizainers / mediju mākslinieks (FI)
Looking at the process and the first results of the expedition from a bystander point of view, I was positively surprised how the (adhoc) teams functioned on self-assigned tasks and managed to maintain good balance between rigour on knowledge gathering and openness for social interaction. It clearly revealed how valid ethnography can be practiced in a cross-diciplinary manner with a diverse group of people from different cultures and backgrounds. In my mind, this opened interesting prospects for open research and need for tools for meaningful crowd-sourcing for "endangered knowledge" on the verge to be forgotten. //
Lūkojoties uz procesu un pirmajiem ekspedīcijas rezultātiem no skatītāja viedokļa, es biju patīkami pārsteigts par to, kā līdzšinējās komandas darbojās pašu noteiktos uzdevumos un spēja saglabāt līdzsvaru starp zināšanu vākšanas precizitāti un atvērtību sabiedriskai mijiedarbei. Tas patiešām atklāja, cik derīgā veidā var praktizēt etnogrāfiju starpdisciplinārā manierē ar cilvēku grupu, kuriem ir atšķirīgas kultūras un iepriekšējā pieredze. Manuprāt, tas atklāja interesantas perspektīvas atklātai izpētei un vajadzību pēc rīkiem jēgpilnai ideju talkai priekš 'apdraudētajām zināšanām', kuras ir uz aizmirstības sliekšņa.

Aistė Virsulytė – artist // māksliniece (LT)
In Lithuania as in Latvia traditions are similar. During the expedition an important role was played by herbalist women as if through their portraits even greater details of herbs can be revealed. The gathered data is precious for their authenticity. //
Lietuvā, tāpat kā Latvijā, tradīcijas ir līdzīgas. Ekspedīcijas laikā nozīmīgu lomu spēlēja zāļu tantiņas un caur viņu tēliem atklātās zināšanas par augiem. Iegūtie dati ir dārgi sava autentiskuma dēļ.





Līgošana Aizputē // Midsummer celebration in Aizpute

Ekspedīcijā satiktie teicēji un dalībnieki / Tellers and participants

Teicēja/ Teller: Anda Petruka Aizputē. Intervijā piedalās/ Interviewers and participants: Signe Pucena (LV), Una Smilgaine (LV). Interviju atšifrējusi/ Transcription: Karīna Ūdre (LV). Tulkojis/ Translation: Mārtiņš Laizāns (LV).

Teicēja/ Teller: Antonija Kalēja Alsungā. Intervijā piedalās/ Interviewers and participants: Signe Pucena (LV), Aigars Lielbārdis (LV), Ināra Zarubska (LV), Anna Sedliņa (LV), Tija Ausmane (LV). Interviju atšifrējusi/ Transcription: Signe Pucena (LV). Tulkojusi/ Translation: Ance Zemžāne (LV).

Teicējs/ Teller: Antons Priedols Aizputē. Intervijā piedalās/ Interviewers and participants: Ance Zemžāne (LV), Ossi Kakko (FI), Wojtek Mejor (PL). Interviju atšifrējusi/ Transcription: Karīna Ūdre (LV). Tulkojis/ Translation: Mārtiņš Laizāns (LV).

Teicēja/ Teller: Ārija Luzere Aizputē. Intervijā piedalās/ Interviewers and participants: Signe Pucena (LV), Ance Zemžāne (LV), Ance Ausmane (LV). Interviju atšifrējusi/ Transcription: Signe Pucena (LV) un Karīna Ūdre (LV). Tulkojis/ Translation: Mārtiņš Laizāns (LV).

Teicēja/ Teller: Ārija Rozenberga Aizputē. Intervijā piedalās/ Interviewers and participants: Erika Norberg (SE), Sari Kippilä (FI), Anna Sedliņa (LV), Ulla Taipale (FI), Cristobal Montesinos (ES), Aigars Lielbārdis (LV). Interviju atšifrējusi un tulkojusi/ Transcription and translation: Anna Sedliņa (LV).

Teicēja/ Teller: Astrīda Timbara Aizputē. Intervijā piedalās/ Interviewers and participants: Ance Zemžāne (LV), Ossi Kakko (FI), Wojtek Mejor (PL). Interviju atšifrējusi/ Transcription: Karīna Ūdre (LV). Tulkojis/ Translation: Mārtiņš Laizāns (LV).

Teicēja/ Teller: Cecīlija Salpiņa Alsungā. Intervijā piedalās/ Interviewers and participants: Åsa Ståhl (SE), Signe Pucena (LV), Ance Zemžāne (LV), Erik Sandelin (SE), Tija Ausmane (LV), Ināra Zarubska (LV). Interviju atšifrējusi un tulkojusi/ Transcription and translation: Ance Zemžāne (LV).

Teicējas/ Tellers: Ilga Bulle, Agita Bulle Aizputē. Intervijā piedalās/ Interviewers and participants: Ance Zemžāne (LV), Ossi Kakko (FI), Wojtek Mejor (PL). Interviju atšifrējusi/ Transcription: Karīna Ūdre (LV). Tulkojis/ Translation: Mārtiņš Laizāns (LV).

Teicēja/ Teller: Ilona Rateniece Alsungā. Intervijā piedalās/ Interviewers and participants: Christina Stadlbauer (AT/BE), Bartaku (BE), Aistė Viršulytė (LT), Una Smilgaine (LV), Mārtiņš Laizāns (LV), Wojtek Mejor (PL). Interviju atšifrējusi/ Transcription: Una Smilgaine (LV). Tulkojusi/ Translation: Una Smilgaine (LV) un Christina Stadlbauer (AT/BE).

Teicējas/ Tellers: Helēna Zapacka un Marta Zaķe Alsungā. Intervijā piedalās/ Interviewers and participants: Ossi Kakko (FI), Karīna Ūdre (LV), Agrita Ozoliņa (LV), Andrew Gryf Paterson (SCO/FI), Ance Ausmane (LV), Malin Vrijman Lindmark (SE), Ieva Bernotaite (LT), Herta Galiņa (LV), Ieva Jansone (LV). Interviju atšifrējusi/ Transcription: Agrita Ozoliņa (LV). Tulkojis/ Translation: Mārtiņš Laizāns (LV).

Teicēja/ Teller: Liene Krūče Aizputē. Intervijā piedalās/ Interviewers and participants: Ance Zemžāne (LV), Ossi Kakko (FI), Wojtek Mejor (PL). Interviju atšifrējusi/ Transcription: Karīna Ūdre (LV). Tulkojis/ Translation: Mārtiņš Laizāns (LV).

Teicēja/ Teller: Natālija Rutule Alsungā. Intervijā piedalās/ Interviewers and participants: Ance Zemžāne (LV), Karīna Ūdre (LV), Agrita Ozoliņa (LV), Andrew Gryf Paterson (SCO/FI), Ance Ausmane (LV), Malin Vrijman Lindmark (SE), Ieva Bernotaite (LT), Erika Norberg (SE), Sari Kippilä (FI), Ulla Taipale (FI), Cristobal Montesinos (ES), Åsa Ståhl (SE), Erik Sandelin (SE), Christina Stadlbauer (AT/BE), Aistė Viršulytė (LT), Wojtek Mejor (PL).

Teicēja/ Teller: Raisa Ferstere Aizputē. Intervijā piedalās/ Interviewers and participants: Ossi Kakko (FI), Karīna Ūdre (LV), Agrita Ozolina (LV), Ance Zemžāne (LV), Malin Vrijman Lindmark (SE), Ieva Bernotaite (LT). Interviju atšifrējusi/ Transcription: Agrita Ozoliņa (LV). Tulkojis/ Translation: Mārtiņš Laizāns (LV).

Teicējs/ Teller: Romāns Sedliņš Aizputē. Intervijā piedalās/ Interviewers and participants: Ossi Kakko (FI), Karīna Ūdre (LV), Agrita Ozoliņa (LV), Ance Ausmane (LV), Malin Vrijman Lindmark (SE), Ieva Bernotaite (LT). Interviju atšifrējusi/ Transcription: Ance Ausmane (LV). Tulkojis/ Translation: Mārtiņš Laizāns (LV).

Teicēja/ Teller: Skaidrīte Knapše Alsungā. Intervijā piedalās/ Interviewers and participants: Una Smilgaine (LV), Bartaku (BE), Ossi Kakko (FI), Mārtiņš Laizāns (LV). Interviju atšifrējusi/ Transcription: Una Smilgaine (LV). Tulkojis/ Translation: Mārtiņš Laizāns (LV).

Teicēja/ Teller: Svetlana Vīdnere Aizputē. Intervijā piedalās/ Interviewers and participants: Ossi Kakko (FI), Karīna Ūdre (LV), Agrita Ozoliņa (LV), Ance Ausmane (LV), Malin Vrijman Lindmark (SE), Ieva Bernotaite (LT). Interviju atšifrējusi/ Transcription: Karīna Ūdre (LV). Tulkojis/ Translation: Mārtiņš Laizāns (LV).

Teicēja/ Teller: Velta Kreičmane Alsungā. Intervijā piedalās/ Interviewers and participants: Erika Norberg (SE), Sari Kippilä (FI), Anna Sedliņa (LV), Ulla Taipale (FI), Cristobal Montesinos (ES), Aigars Lielbārdis (LV). Interviju atšifrējusi un tulkojusi/ Transcription and translation: Anna Sedliņa (LV).

Teicēja/ Teller: Velta Norvēža Aizputē. Intervijā piedalās/ Interviewers and participants: Ance Zemžāne (LV), Ossi Kakko (FI), Wojtek Mejor (PL). Interviju atšifrējusi/ Transcription: Karīna Ūdre (LV). Tulkojis/ Translation: Mārtiņš Laizāns (LV).

Teicēja/ Teller: Zaiga Rumjanceva Aizputē. Intervijā piedalās/ Interviewers and participants: Una Smilgaine (LV), Signe Pucena (LV), Christina Stadlbauer (AT/BE), Åsa Ståhl (SE), Erik Sandelin (SE), Bartaku (BE), Aistė Viršulytė (LT), Tija Ausmane (LV), Mārtiņš Laizāns (LV). Interviju atšifrējusi/ Transcription: Tija Ausmane (LV). Tulkojis/ Translation: Mārtiņš Laizāns (LV).

Teicēja/ Teller: Zinta Ņikiforova Aizputē. Intervijā piedalās/ Interviewers and participants: Una Smilgaine (LV), Signe Pucena (LV), Christina Stadlbauer (AT/BE), Åsa Ståhl (SE), Mārtiņš Laizāns (LV), Tija Ausmane (LV), Bartaku (BE), Aistė Viršulytė (LT), Andrea and Daniel Garcia (ES), Erik Sandelin (SE). Interviju atšifrējusi/ Transcription: Tija Ausmane (LV). Tulkojis/ Translation: Mārtiņš Laizāns (LV).

Herbologies/Foraging Networks Overview
http://herbologies-foraging.net/about/
Kurzeme Expedition Interviews
http://herbologies-foraging.net/activities/kurzeme-expedition-2010/interviews
Kurzeme Expedition Media
http://herbologies-foraging.net/activities/kurzeme-expedition-2010/media
Reference Library
http://herbologies-foraging.net/reference
http://herbologies-foraging.net/reference/bibliography
Methods
http://herbologies-foraging.net/participation/methods/
http://herbologies-foraging.net/activities/kurzeme-expedition-2010/questions-about-herbs
http://herbologies-foraging.net/activities/kurzeme-expedition-2010/sprint-process
Insights
http://herbologies-foraging.net/insights

ISBN 978-9934-8031-6-1